



Pizza Hut

Pizza Hut Delivery 1150

THAI/ENG EDITION

นิตยสาร สวัสดีหัวหิน



VOL. 01 JULY-SEPTEMBER 09

SAWASDEE HUA HIN MAGAZINE

SPECIAL

เฟี้ยวหวาน

THE MEMORIES OF
CLASSIC ROMANCE

ไอเดียดีๆ ชุบชีวิตของเหลือใช้

RECYCLING IDEA
RETHINK/REUSE

WHAT YOU SHOULD
KNOW ABOUT
KITEBOARDING



FREE
COPY!

หางาน หาง่ายๆ

JOBHUAHIN.com

เว็บไซต์ที่รวมงานในหัวหินไว้

มากที่สุด!

*เพื่อสิ่งแวดล้อมของพวกเรา ถ้าท่านไม่ประสงค์จะอ่านต่อ โปรดอย่าทิ้งนิตยสารเล่มนี้ลงในที่สาธารณะ กรุณานำไปบริจาคหรือมอบให้ผู้ที่ยังไม่ได้อ่าน

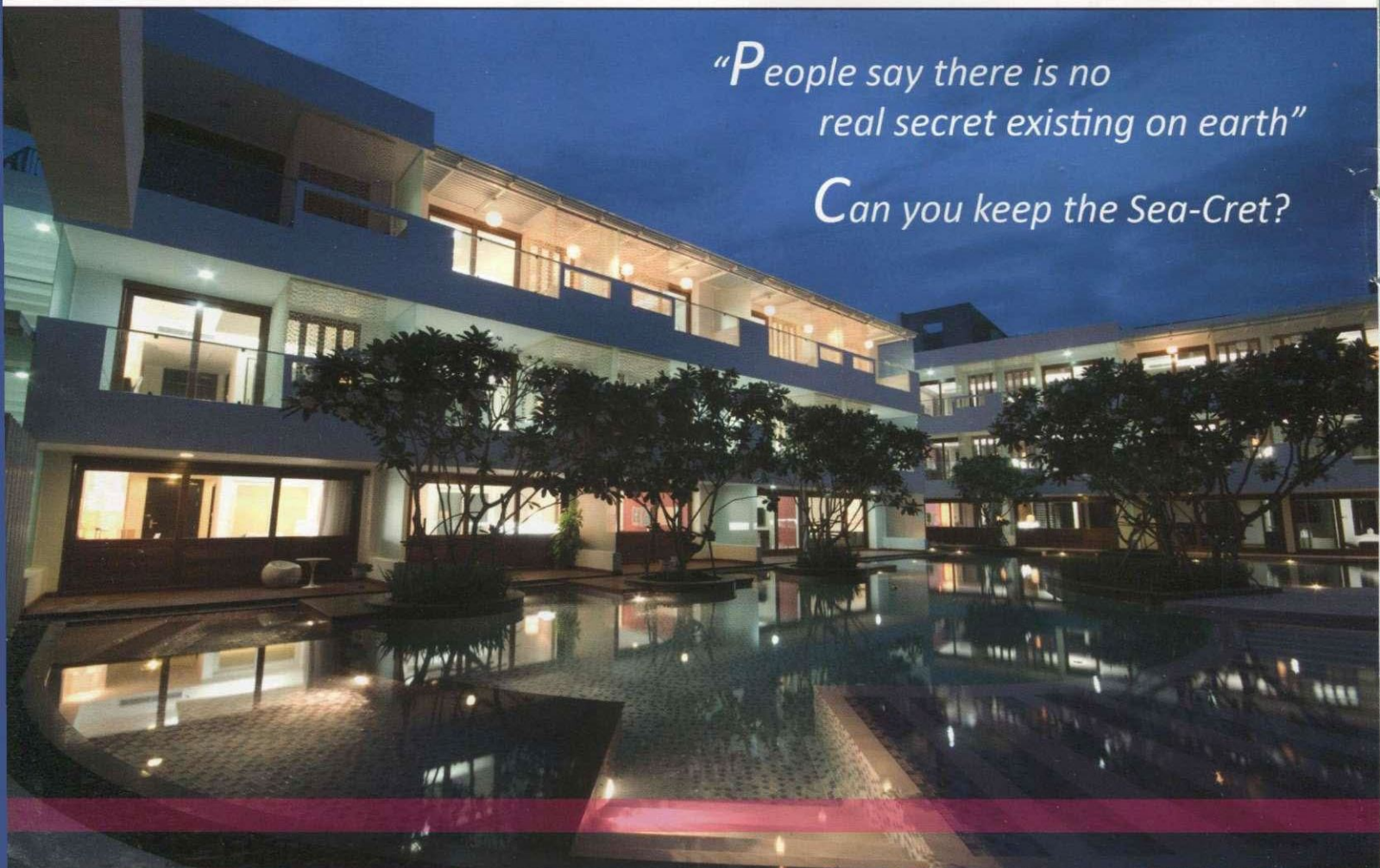
The Sea - Cret

Hua Hin



*"People say there is no
real secret existing on earth"*

Can you keep the Sea-Cret?



TO RESERVE
PLEASE CALL
032 532 288

www.theseacrethuahin.com

Hua Hin's best-kept 'Sea-Cret' is a private resort hotel hidden inside the heart of Hua Hin. This is the perfect getaway place for anyone seeking peace, quiet and relaxation.

The rooms are fully equipped to provide you with comfort, and they will enchant you with their elegance, modernity and chic decoration style.

There are many facilities available at The Sea-Cret, which is just a few minutes away from downtown Hua Hin.

The Sea-Cret Hua Hin

1/9 Soi 75/2 M.Baannongkhao T.Nongkhao HUA HIN, Prachupkirikhan 77110



MAJOR CINEPLEX MOVIE Attraction

3rd Floor Hua - Hin Market Village

4 June 2009



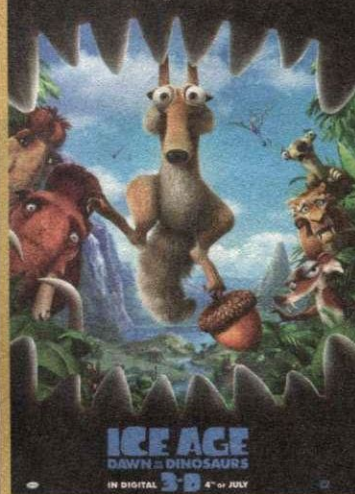
The year is 1966. Saya (Jeon Ji Hyun) is the only remaining original vampire, and she hunts Chiropterrans demons who live off human blood

25 June 2009



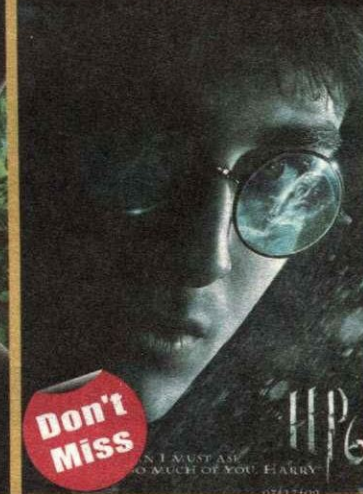
The battle for Earth has ended but the battle for the universe has just begun.

1 July 2009



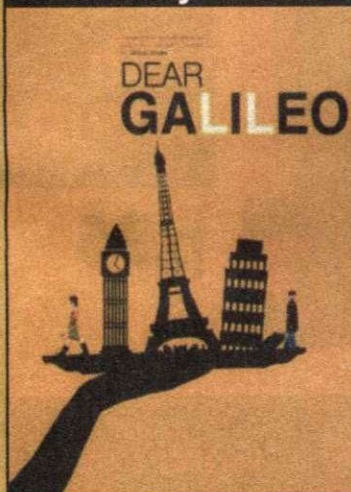
The Ice Age story : Dawn Of The Dinosaurs, Manny, Sid and Diego are closer than they've ever been and the trio are about to embark on a whole new adventure!

16 July 2009



As Harry Potter begins his 6th year at Hogwarts School, he discovers an old book marked mysteriously and begins to learn more about Lord Voldemort's dark past

23 July 2009



this is not a sci-fi movie, but a love story about two female Thai backpackers in Europe. The movie has been shot on location in several European cities

6 August 2009



The story is set in Brussels-based G.IJOE, and revolves around an international co-ed force of operatives who use high-tech equipment to battle Cobra, an evil org headed by a Scottish arms dealer

13 August 2009



The most expensive film of Thailand Ever Made! The king who dared to change the destiny of nation.



You must be age 60 or above



Every Mon - Fri before 6 PM.
*Please show your student ID Card

DIRECT LINE **032-526-204**
WWW.MAJORCINEPLEX.COM

CONTENTS

VOL. 01 JULY-SEPTEMBER 09

รอบโลก WORLD

- 8 RED buy red save lives
- 10 หลุยส์ วิตตอง Louis Vuitton
- 12 Fish Spa
- 13 ปัญหาการจราจรในอวกาศ Traffic Jam

สิ่งแวดล้อม ENVIRONMENT

- 14 NO! FOR PLASTIC BAG
- 16 GREEN IDEA

เรื่องบ้าน HOME

- 22 10 ขั้นตอนง่ายๆ รักษาบ้านปลอดภัยจากหิวโมย
- 24 LOFT
- 30 Cleaning house: tips for dog owners

บันเทิง ENTERTAINMENT

- 32 คาราบาวคอตเน็ต
- 34 MANU CHAO ดนตรีแนวๆ ที่ใครๆ ฟังแล้วโดน
- 36 Hi4 The 8th year anniversary with MARIO

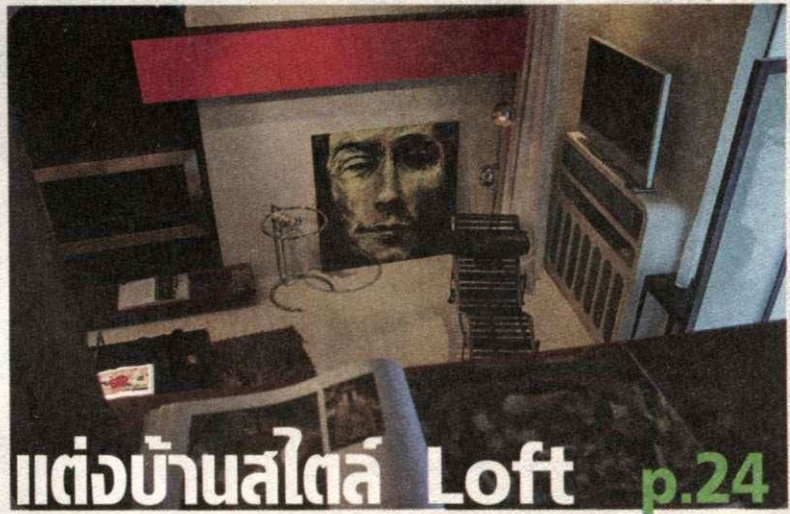
ห้วงหิน HUA HIN

- 38 ห้วงหิน เมืองพักผ่อนที่คงความคลาสสิก

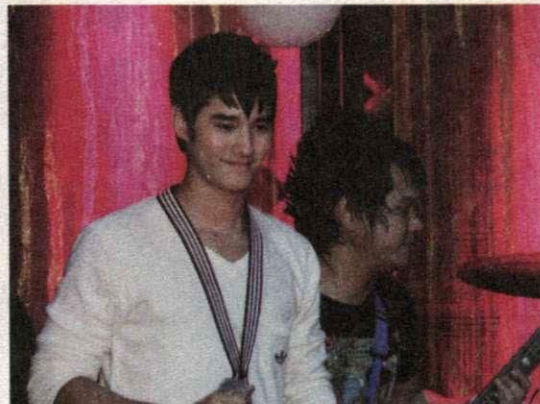
เสื้อผ้า CLOTHES

- 44 ROCKER LADY IS BACK...!
- 46 American Apparel
- 50 ได้เวลาจัดการกับตู้เสื้อผ้าของคุณหรือยัง?

Green
idea
p.16



แต่งบ้านสไตล์ Loft p.24



Hi4
with
MARIO

p.36

>>>

North
sea

12.00 a.m. - 10.00 p.m.

อาหารเหนือ/อาหารเวียดนาม/อาหารทะเล
Thai-Northern/ Vietnamese/ Seafood



'Good Food
Good
Friends
Good Time'

61/81
Petchakasem Rd.
Hua Hin
Prachuabirikhan
Tel. 0 32 536 969

● บรรยากาศ ชิลๆ ● คอนเสิร์ตของ ● รับจัดงานสังสรรค์ทุกประเภท ● บริการส่งถึงบ้าน ● ส่วนลดอาหาร 10%

Elephant Show

COME JOIN WITH US!

HUAHIN SAFARI AND ADVENTURE PARK

HUA HIN SAFARI & ADVENTURE PARK

Elephant Show

ลาน แสดง ช่าง โชว์

SOURSA 10.30 TL
 SOURDOD 13.00 TL
 SOURBAN 15.00 TL

Elephant play soccer
 Elephant on bike
 Elephant drawing
 Elephant show

089-8101351, 087-9355535, 081-4411627

TAKIAB BEACH HOTEL

เชิญติดต่อขอรับส่วนลดทันที



เชิญมาพักผ่อนในบรรยากาศสบาย ๆ

โรงแรมตะเกียบ บีช
 ดอนรับท่านด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก
 สะดวก บริการที่ติดจากพนักงาน
 และห้องพักผ่อนสบาย



Takiab Beach Hotel

33/5 - 6 Khao Takiab, Nong Khae, Hua Hin, Prachuabkhirikhan 77110
 Tel: 032 512 639, 032 536 305 FAX, 032 515 899

www.TAKIABBEACHHUAHIN.com

CONTENTS

VOL. 01 JULY-SEPTEMBER 09

เทคโนโลยี TECHNOLOGY

- 52 Google & Skype
- 54 Free Point อีกระบบการเติมเงิน
ทางเลือกของคนรุ่นใหม่
- 56 THE E-BOOK

กีฬา SPORT

- 58 KITEBOARD
- 64 ทำไมต้อง ALL BLACKS?

งาน JOB

- 65 JOBUAHIN.com ทางานง่าย ๆ ในหัวหิน

ยานพาหนะ AUTO-MOTO

- 66 Standbike Superbikeboard 250
- 67 APRILIA MANA X
- 68 SEGWAY P.U.M.A. : the future of
the urban vehicle?

ท่องเที่ยว TRAVEL

- 70 เพลินวาน
- 74 The Hen

อร่อยๆ CUISINE

- 77 สเต็กหมูราดซอส ซัลซ่า Pork Loin
Steak With Balsamic Salsa

สุขภาพ HEALTH

- 78 Dental Implant the Solutions of Smile
- 79 สวยใสดูอ่อนกว่าวัยด้วยไบโอท็อกซ์
- 80 มลภาวะทางอากาศอยู่ในบ้านคุณ!
- 83 คุณแม่ลูกอ่อนโปรดฟังทางนี้! How to
fight fatigue after having a baby
- 84 ปวดหลังจากการทำงาน

วิทยาศาสตร์ SCIENCE

- 86 รี้วรอย Wrinkle
- 87 Samsung Blue Earth: a solar
mobile phone

งานอดิเรก HOBBY

- 88 GAME PS3, WII, PC

Kite board

p.58

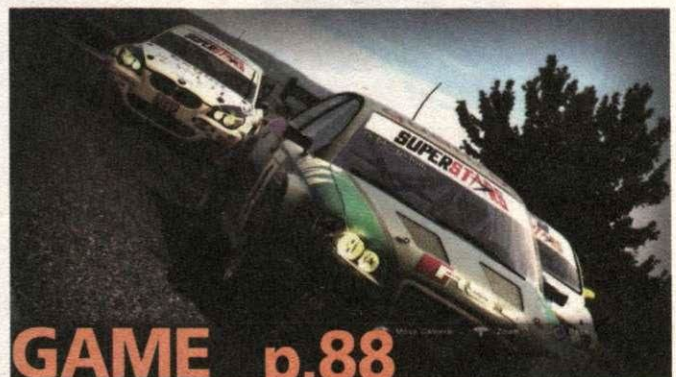


PlearnWan p.70



Air Pollution p.80

Back pain at work p.84



GAME p.88

สวัสดิ์หัวหิน

บรรณาธิการ นายพนัญไชย กล้ากล่อมจิตต์
ที่ปรึกษาบรรณาธิการ นายไพศาล กล้ากล่อมจิตต์
เลขาฯ ฝ่ายโฆษณา นายชาติวุฒิ วชิรศรีสุกัญญา
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ นายสุภกร บุญชื่น
ผู้จัดการฝ่ายธุรการ นางสาวฉัตรชนก น้อยอุทัย
เวปมาสเตอร์ นายสุตเขต วิเชียรรัตน์
กราฟิกดีไซน์ นายเจษฎา พลจันทร์
ช่างภาพ นายธนดิษฐ์ ศรียานงค์

เจ้าของกิจการหนังสือและผู้โฆษณา
บริษัท ลอฟฟี่เชียล กรุ๊ป จำกัด
71 ถนนแนบเคหาสน์ ตำบลหัวหิน
อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
โทร. 032 530 650 Fax: 032 530 650
www.Sawasdeehuahinmagazine.com
E-mail: sawasdee_huahin@hotmail.com

แยกสี / ผู้พิมพ์ บริษัท สยามพรินท์ จำกัด
115/69 หมู่ 12 ซอยรามอินทรา 40 ถนนรามอินทรา
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230
โทร. 02 508 8000

EDITOR'S NOTE

หันหน้าเข้าหากัน

ในสถานการณ์ ณ ปัจจุบัน ประเทศไทย อยู่ท่ามกลางมรสุมต่างๆ นาๆ ไม่ว่าจะเป็น
อุณหภูมิล้นระอุทางการเมือง ปัญหาความขัดแย้งในภาคใต้ ผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจ ที่ทั้ง
เป็นโดมิโนมาถึงบ้านเรา จนกระทั่งโรคระบาดที่สร้างความหวาดหวั่นให้กับชาวไทยอยู่ตลอดเวลา

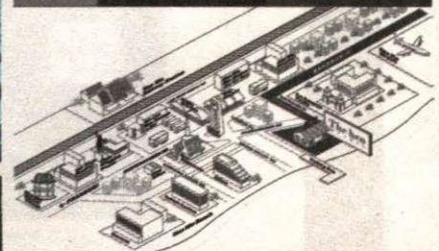
สวัสดิ์ หัวหิน ฉบับปฐมฤกษ์ ในมือของท่าน จึงขอทำหน้าที่เป็น โกดี้ ที่จะพาท่านเดินทาง
ไปสู่รอยยิ้ม สาระ ความรู้ และความเพลิดเพลิน ที่เรานำเสนอไปในแต่ละหน้ากระดาษ สำหรับ
ชาวหัวหิน ขอให้สวัสดิ์ หัวหิน เป็นนิตยสารสามัญประจำบ้าน มีไว้ใช้เพื่อบรรเทาความเครียด ใน
แต่ละวัน สำหรับพ่อแม่พี่น้อง ผู้มาเยี่ยมเยือนหัวหิน จากทุกสารทิศ โปรดเก็บนิตยสารสวัสดิ์
หัวหิน ไว้เป็นของที่ระลึกแห่งมิตรภาพ จากใจชาวเมืองหัวหิน ในส่วนของภาษาอังกฤษนั้น เราขอ
แบ่งปันความเพลิดเพลินให้กับเพื่อนร่วมโลก ที่มาอาศัยบ้านของเราพักผ่อนในวันหยุด ฮอลิเดย์
ข้าพเจ้ารับปากว่า ด้วยกำลังและความมุ่งมั่น จะพัฒนาเล่มต่อไป ให้ดีขึ้นในส่วนของเนื้อหาสาระ
รูปภาพ และกิจกรรมให้ผู้อ่านได้มีส่วนร่วม ขอฝากนิตยสารสวัสดิ์ หัวหิน ให้เป็นนิตยสารที่ใครๆ ก็
อ่านได้ ไม่ว่า หญิง ชาย เด็ก หรือผู้ใหญ่ ขอเชิญชวนทุกท่านใช้เวลาสักวันละ 5 นาทีกับสวัสดิ์
หัวหิน เพื่ออย่างน้อย เป็นสื่อให้คนไทยได้มีโอกาสหันหน้าเข้าหากัน.....สวัสดิ์ หัวหิน

พนัญไชย กล้ากล่อมจิตต์
บรรณาธิการ

In today's economic situation, we are facing lots of uncertainty about the future. It is therefore
a great pleasure for Hua Hin to be chosen as a peaceful destination. We hope to offer you the
best possible welcome.

In your hand is a magazine functioning as a guide to happiness. Keep it as your souvenir of Hua Hin.
Spend 5 minutes a day with Sawasdee Hua Hin magazine to help you relax.

Pananchai K.
EDITOR



(RED)

BUY (RED) SAVE LIVES

รู้จัก (RED) กันมั๊ย?

(RED) “เรด” หรือที่แปลว่า สีแดง เป็นองค์กรหนึ่งที่ถูกตั้งขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในทวีปแอฟริกา โดยผู้ผลิตสินค้าชื่อดังหลายๆยี่ห้อได้ผลิตสินค้าของตนภายใต้ชื่อรุ่น (RED) และนำกำไรที่ได้จากการขายสินค้าดังกล่าวไปสมทบกองทุนกลาง เพื่อนำไปซื้อยาช่วยเหลือผู้ป่วยจากเชื้อไวรัส HIV ในแอฟริกา ส่วนสินค้า (RED) มีอะไรบ้างนั้น เรานำมาให้ดูกันคร่าวๆ ถ้าท่านสนใจดูรายละเอียดได้จากเว็บไซต์ด้านล่าง

หมายเหตุ : องค์กรดังกล่าวไม่เกี่ยวกับกลุ่มการค้าเคลื่อนไหว (กลุ่มเสื้อแดง) ในประเทศไทยแต่อย่างใด

RED PRODUCT



Every time you choose to buy a (RED) product or service, at no extra cost to you, the company who makes that product will give up to fifty-percent of its profit to buy and distribute antiretroviral medicine to our brothers and sisters dying of AIDS in Africa.

<http://www.joinred.com>

GAP เสื้อสวยของสาว ๆ ใจบุญ
T-Shirt by GAP

iPod เท่แล้วยังได้บุญด้วย
Cool iPod in (RED)

แม้แต่ Windows Vista ยังทำรุ่น
(RED) ออกมา
Vista in (RED) edition

บัตรเครดิตจากอังกฤษ
AVAILABLE ONLY IN THE UK

DUNE
hua-hin



5/5 Naebkehart Road, Hua Hin,
Prachuab Kiri Khan, Thailand 77110
HuaHin +66 (32) 515 051
www.dunehuahin.com

NIPPON | ♥ LV



Louis Vuitton (หลุยส์ วิตตอง)

แบรนด์เนมชื่อดังจากฝรั่งเศส ผู้นำทางด้านเครื่องหนัง ได้ก้าวมาเป็นผู้นำทางด้านเครื่องหนังของโลกเครื่องหนังอย่างเต็มตัว หลังจากที่เคยครองตลาดที่ญี่ปุ่นได้สำเร็จ

อันที่จริง Louis Vuitton มีตำนานการส่งสินค้าจากเมืองน้ำหอมออกสู่สากลมาตั้งแต่ปี 1885 โดยเริ่มจากลอนดอน อเมริกา และญี่ปุ่น และภายหลังก็ได้กลายมาเป็นตลาดที่ทำรายได้ให้ Louis Vuitton มากที่สุด สูงถึง 70% ของมูลค่ารวมเลยทีเดียว

จากเหตุผลดังกล่าว Louis Vuitton จึงตัดสินใจเตรียมสร้างห้างสรรพสินค้าของตัวเองที่ใหญ่ที่สุดในโลก กลางมหานครโตเกียว ซึ่งอันที่จริง Louis Vuitton ได้เข้ามาบุกตลาดในญี่ปุ่นตั้งแต่ปี 1978 และอีกสามสิบปีต่อมา แบรนด์ Louis Vuitton ได้กลายมาเป็นยี่ห้อแห่งวัฒนธรรมญี่ปุ่นอย่างเข้าสายเลือดชาวแดนปลาดิบ ซึ่งวันนี้ไม่ว่าหญิง หรือชายชาวญี่ปุ่นต้องมีสินค้า Louis

Vuitton อย่างน้อยหนึ่งชิ้น ไม่ว่าจะเป็น

เป็นกระเป๋าตังค์ กระเป๋าสะพาย หรือ กระเป๋าเสื้อผ้าว่ากันอย่างนั้น!

สาเหตุดังกล่าวเป็นเพราะว่าชาวญี่ปุ่นนั้นมีความจงรักภักดีกับสินค้าที่ตนเองใช้สูง และชอบใช้ของที่แสดงยี่ห้อออกมาอย่างโดดเด่น ดังนั้นขอให้ เป็นสัญลักษณ์ Louis Vuitton ชาวปลาดิบก็ไม่เกี่ยงว่าราคาจะสูงเท่าใด

แม้ว่าจะมียอดการส่งออกสูงขึ้นเรื่อยๆ Louis Vuitton ก็ยังคง รักษารฐานการผลิตหลักอยู่ที่ ฝรั่งเศส และนอกนั้นก็เป็นที่สเปนสองแห่ง และอีกหนึ่งแห่งในอเมริกา

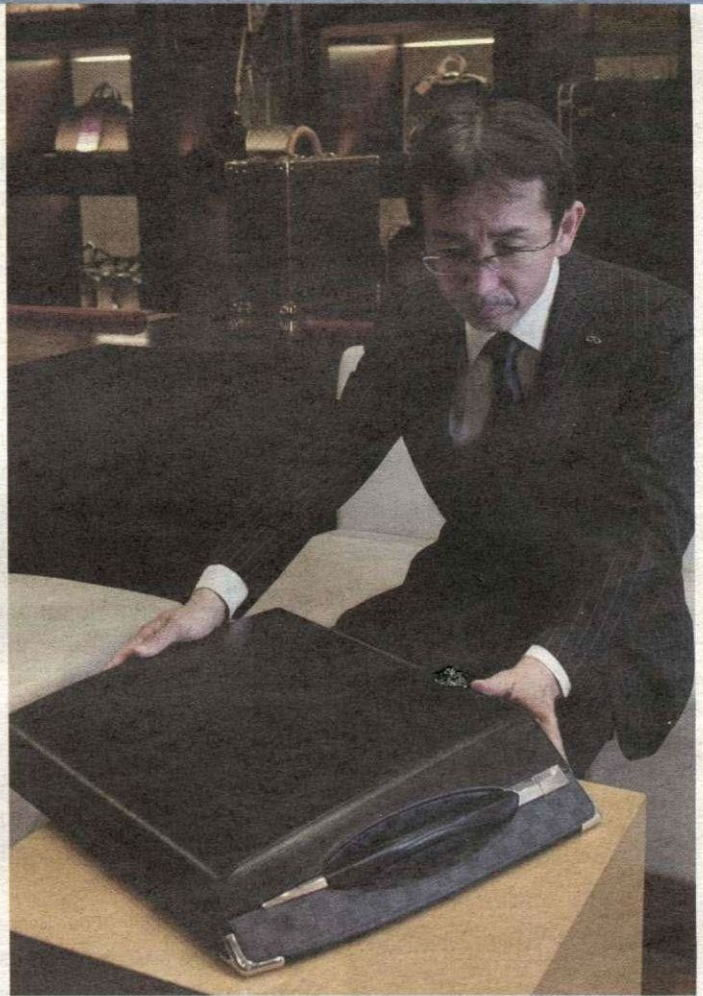


และไม่ว่าจะมีอุปสรรคมากมายในปี 2009 ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องสินค้าลอกเลียนแบบ หรือ วิกฤตเศรษฐกิจ แต่ก็ดูเหมือนว่า Louis Vuitton จะไม่ระคายเคืองกับปัญหาดังกล่าวมากนัก และยังคงเดินหน้ารุกตลาดใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ ภายใต้เครื่องจักรธุรกิจของกลุ่มทุน LVMH ที่ใหญ่ที่สุดของฝรั่งเศส

Louis Vuitton is a French clothing designer that has gained international recognition. In 1885 the brand became famous in London, then in the United States, which today represents its second biggest market. The first largest Louis Vuitton market is in Japan, a nation that goes wild for this luxury French brand. In fact, the Japanese generate over 70% of Louis Vuitton's profits annually.

Louis Vuitton arrived in Japan in 1978, and in less than 30 years, it has become a cult brand. Practically every Japanese owns a Vuitton item (men and women included), be it a handbag, a briefcase or suitcase; they are total fans. They have one demand: that the Louis Vuitton monogram be as ostentatious as possible. What's most important to the Japanese is that it is a Vuitton.

Despite its international presence, Louis Vuitton keeps the majority of its factories in France (of which there are 10 in total). It owns 2 factories in Spain and one in the United States. And despite what we may think about the risks related to a luxury brand like Louis Vuitton (counterfeits, economic crises, etc.), Louis Vuitton persists and conquers the luxury market.



THE GRACE DIAMOND

เดอะ เกรซ ไดมอนด์



2nd FLOOR

AT HUA HIN MARKET VILLAGE SHOPPING CENTER



NEW!

Fish Spa

Pedicure

Treatment

by Garra Rufa Fish

หนึ่งเดียวในหัวหิน

ผ่อนคลายความเครียด

โดยปลา Garra Rufa (การรา รูฟา)

จากประเทศตุรกี

ช่วยกำจัดเซลล์ และผิวหนังที่

แห้งเสีย และรักษาระบบ

การไหลเวียนของโลหิต

เพื่อสุขภาพเท้าที่ดีของคุณ



ชั้น G

ห้างหัวหินมาร์เก็ต วิลเลจ



G Floor

Hua Hin Market Village

Tel. 084 210 5739

Fish Spa

วิธีการบำบัด ทำความสะอาดผิวหนังด้วยการลงไปแช่น้ำเพื่อให้ปลามาดูดกิน ผิวหนังชั้นนอกที่แห้งเสีย เพื่อเป็นการคืนความสดชื่นให้ผิวหนังถือว่าเป็นวิธี ปฏิบัติที่ใหม่ในบ้านเรา ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวนี้ มีต้นกำเนิดมาจากประเทศตุรกี นานนับศตวรรษ และปลาที่รู้จักคือ เจ้า การรา รูฟา (Garra Rufa) ซึ่งเป็นปลาที่ไม่มีฟัน และอาศัยดูดกินเซลล์ผิวหนังที่ตายเป็นอาหาร รวมทั้งพวกแบคทีเรียที่เกิดจากเหงื่อไคล ช่วยทำความสะอาดร่างกาย และวันนี้ท่านสามารถรับการบำบัดดังกล่าวได้แล้วเป็นที่แรกในหัวหิน ที่ Banpabutra ชั้น 1 ห้างหัวหิน มาร์เก็ต วิลเลจ ซึ่งเปิดให้บริการมาตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ปีที่ผ่านมา

การรา รูฟา มีคุณสมบัติในการดูดกินสิ่งสกปรกที่อุดตันตามผิวหนัง ซึ่งที่ Banpabutra นั้นให้บริการลูกค้าด้วยการนำเท้าลงไปแช่ให้เจ้าการรา รูฟา ทำความสะอาด สิ่งสกปรก ตามซอกเล็บ นิ้วเท้า ส้นเท้า และผิวหนังบริเวณหน้าขา ช่วยให้เกิดการถ่ายเทในรูขุมขน และเป็นการ ส่งเสริมการเดินของเส้นเลือดให้หมุนเวียนได้คล่อง ช่วยผ่อนคลาย สร้างความสดชื่น ให้กับผู้ที่มาใช้บริการ

สำหรับคอนเซ็ปต์ของ Banpabutra ก็คือการมาผ่อนคลายหลังจากที่เครียดจากการทำงาน โดยเฉพาะในยุคที่แสงสว่างทางธุรกิจไม่เปล่งประกาย หรือแม้กระทั่งท่านที่เหนื่อยจากการช้อปปิ้ง ก็สามารถมาใช้บริการได้ช่วงแรกๆ อาจจกัเหนื่อย ซึ่งเจ้าการรา รูฟา ก็สร้างเสียงหัวเราะให้ท่านได้เช่นกัน

การบำบัดด้วยปลานั้นสามารถทำได้กับทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดว่าจะมาใช้บริการบ่อยแค่ไหน ซึ่งทางเจ้าของกิจการยืนยันว่าไม่มีความเสี่ยงแต่อย่างใด ไม่ว่าจะเป็นข้อสงสัยเรื่องการติดเชื้อ เนื่องจากปลากการรา รูฟา นั้นจะกลืนทุกอย่าง สิ่งทันทีที่กินเข้าไป รวมทั้งท่านเจ้าของกิจการยังบอกด้วยว่าน้ำลายของปลา การรา รูฟา นั้น มีสารยับยั้งแบคทีเรีย ดังนั้นจึงมั่นใจได้ถึงสุขภาพดี ทั้งนี้ ผู้ที่มาใช้บริการจะต้องล้างเท้าก่อนทุกครั้ง และที่นี่ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีแผลน้ำเท้าลงไปแช่อย่างเด็ดขาด โดยทุกๆ ครั้งหลังจากการใช้บริการ เจ้าหน้าที่จะล้างเท้าให้อีกครั้ง และนวดเบาๆ ที่เท้าเพื่อสร้างความผ่อนคลาย

ระยะเวลาที่ได้ผลดีที่สุดในการบำบัดนั้นอยู่ที่ 1 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ที่ Banpabutra มีบริการแช่เท้าตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป และในอนาคตก็มีแผนที่จะขยายเป็นศูนย์บำบัดด้วยปลา Garra Rufa ครบวงจร

Open since February 2009, Banpabutra was created to familiarize the public with a new spa trend in Thailand, which involves the use of tiny Garra Rufa fish to eat away the bacteria on your feet and ankles while gently tickling and massaging them at the same time.

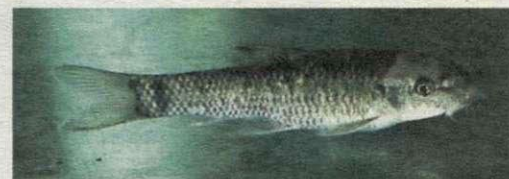
Banpabutra Spa can be visited during a session of shopping in the mall, taking the weight off your feet, and giving you a full sense of well-being and relaxation.

Garra Rufa is a massage of Turkish origin. It is beneficial to your health because the Garra Rufa fish eat away bacteria and sweat on your skin, exfoliating the dead skin cells. This technique facilitates the circulation of blood through your feet, and leaves your skin feeling soft and fresh. Furthermore, the Garra Rufa massage can put you in a better mood, as it tickles the feet and will no doubt make you giggle.

The Garra Rufa massage is ideal for all ages, and is harmless to do so as often as you like. The idea of this massage is to relax your feet after hours of shopping and being on your feet.

There is no risk of infection from the Garra Rufa fish as their saliva is anti-bacterial and harmless to human skin. Before entering the massage pool, your feet are cleaned, and after the massage session, they are washed again thoroughly, and a hydrating cream is applied to keep your feet moist and soft.

The Garra Rufa fish massage is best enjoyed during a one-hour session. At the moment, Banpabutra also proposes 15-minute sessions. The Spa looks forward to opening a Garra Rufa Center in the near future.

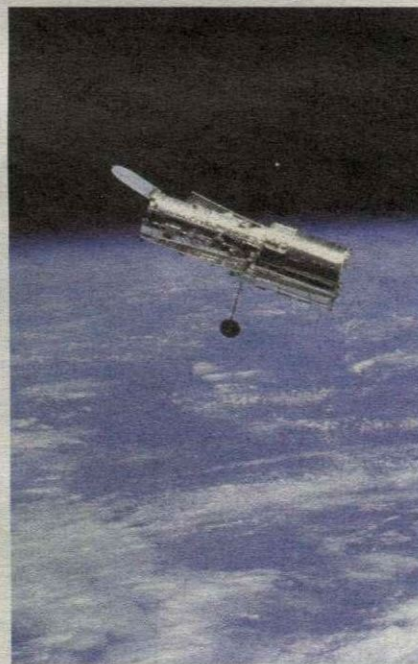
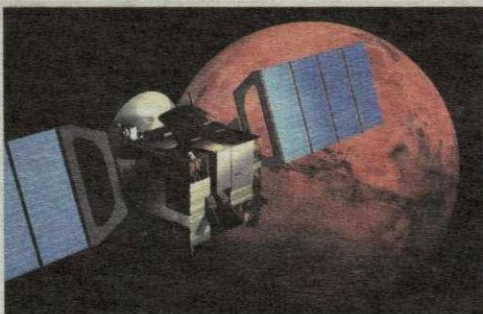




ปัญหาจราจรในอวกาศ Satellite traffic jam

เมื่อ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมาเกิดการชนกันของดาวเทียม รัสเซีย กับ ดาวเทียมอเมริกัน ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวสร้างความน่าสนใจได้ไม่น้อย ว่าโลกของเรานั้นถูกปกคลุมไปด้วยการโคจรของดาวเทียม นับพันๆ ดวง นิตยสารสวัสดีหัวหินจึงนำภาพอวกาศมาให้ดูกันเพลินๆ

The collision of a Russian and American satellite on February 10th was a reminder that the earth is a planet surrounded by satellites. Seen from space, a satellite traffic jam looks like a downpour of stars.



Alexandras
Hotel, Live Music, Restaurant, Bar

บริการห้องพักใจกลางหัวหิน
สะดวกสบาย ราคาเป็นกันเอง

"Experience Hua Hin
in the most cozy hotel"



Best rate monthly rental
Ideal located in the centre



LIVE MUSIC!
RESTAURANT
BAR

www.alexandras-hotel.com

Alexandras Hotel
64/4 Naebkhehart Road, Hua Hin
Prachuabkhirikhan 77 110 Thailand
Tel. 032 531 106 (เดิน 5 นาทีจากรถตู้)
ที่อยู่ 64/4 ถนนเทศบาล โทร. 032 531 106

งดใช้ถุงพลาสติกเพื่อสิ่งแวดล้อมกันเถอะ

Use the bag which is safe for environment.



NO! To PLASTIC BAGS

ในรอบ 40 ปีที่ผ่านมา ทวีปยุโรปมีอัตราการเพิ่มขึ้นของขยะ ที่เป็นวัสดุห่อหุ้มสินค้าสูงถึงเท่าตัว โดยอัตราเฉลี่ยของปริมาณขยะที่เกิดขึ้นต่อหัวของชาวยุโรปสูงถึง ปีละ 356 กิโลกรัม! ซึ่งยุโรปเป็นทวีปหนึ่งที่มีอัตราการใช้ถุงพลาสติกสูงที่สุดในโลก ดังนั้นชาวยุโรปจึงหันมาใช้ถุงผ้า หรือ ตะกร้าที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ ในการออกไปช้อปปิ้ง แทนการใช้ถุงพลาสติกมากขึ้น

Over a 40 year time period in Europe the amount of household waste per inhabitant has doubled, reaching an average of 356 kg per person per year. Europe holds the unfortunate record of being one of the largest consumers of plastic bags in the world. One resolution to this problem would be to use cloth bags or baskets when you go shopping...



↓
ถุงพลาสติกถือว่าเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม และสร้างมลภาวะให้กับสภาพอากาศ
Be gentle with nature by do not use plastic bag



↓
ถุงผ้ามีความทนทานและเป็นมิตรต่อสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ยังมีความสวยงามแบบศิลปะ
Linen bag is friendly for environment.

ข้อมูลด้านล่างแสดงให้เห็นถึงระยะเวลาสำหรับการย่อยสลายโดยธรรมชาติ ของขยะที่ทำจากวัสดุชนิดต่างๆ
Below is a list of household waste items and their lifespan in a landfill:

Type of waste ชนิดของขยะ	Lifespan ระยะเวลาในการย่อยสลาย
Tissue paper กระดาษทิชชู	3 months 3 เดือน
Newspaper กระดาษหนังสือพิมพ์	3-12 months 3-12 เดือน
Matches ไม้ขีดไฟ	6 months 6 เดือน
Banana skin เปลือกกล้วย	8-10 months 8-10 เดือน

Cigarette butt (tobacco & paper) ก้นบุหรี่ (ยาสูบ และกระดาษหวน)	3-4 months 3-4 เดือน
Cigarette butt (tobacco, paper & filter) ก้นบุหรี่ (ยาสูบ กระดาษหวน และก้นกรอง)	1-2 years 1-2 ปี
Chewing gum หมากฝรั่ง	5 years 5 ปี
Candy wrapper ซองลูกอม	5 years 5 ปี
Steel can กระป๋องโลหะ	100 years 100 ปี
Aluminum can กระป๋องอลูมิเนียม	200 years 200 ปี
Plastic bag ถุงพลาสติก	450 years 450 ปี
Plastic bottle ขวดพลาสติก	500 years 500 ปี
Styrofoam แผ่นโฟม	1000 years 1000 ปี
Telephone card บัตรโทรศัพท์	1000 years 1000 ปี
Glass แก้ว	5000 years 5000 ปี



"The Best Seafood restaurant in Hua Hin"

MEEKARUNA RESTAURANT

26 Naresdamri Rd., Hua Hin
Tel: 032-511932

GREEN



Dead

การนำวัสดุที่ไม่ได้ใช้แล้ว
มาดัดแปลงเป็นเครื่องมือ
เครื่องมือ เฟอร์นิเจอร์ หรือ
อุปกรณ์ต่างๆ ให้เกิดประโยชน์
ขึ้นมาใหม่นั้นไม่ใช่เรื่องที่ล้าสมัย
ตรงกันข้าม โอเดียจากการ
ดัดแปลงของเหลือใช้นั้น สามารถ
ทำให้เกิดงานศิลป์ สร้างสรรค์ และมี
มูลค่าเพิ่มขึ้นมาทันทีอีกด้วย

เพื่อเป็นการเชิญชวนท่านผู้อ่านให้ช่วยกันรักษาสิ่ง
แวดล้อม นิคมสาร สวัสดิ์ หัวหิน จึงนำภาพพลผลิตที่
ทำมาจากของเหลือใช้มาให้ดูเพลินๆ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อ่าน
นำไปประยุกต์ใช้ โดยโอเดียดีๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสิ่ง
แวดล้อมนั้น เราจะนำมาเสนอท่านอย่างต่อเนื่องแน่นอน
ที่มา : <http://www.recyclart.org>



Security Solutions
Provided by

Risk Protection



SECURITY CONSULTANTS
CENTRAL STATION MONITORING
LOCAL & POLICE
CONNECTED ALARMS

www.RISK-PRO.com

E-mail: graham@risk-pro.com

PLEASE FEEL FREE TO CALL

Graham – Managing Director
081 841 3010

Prapon – Sales Engineer
081 860 2487

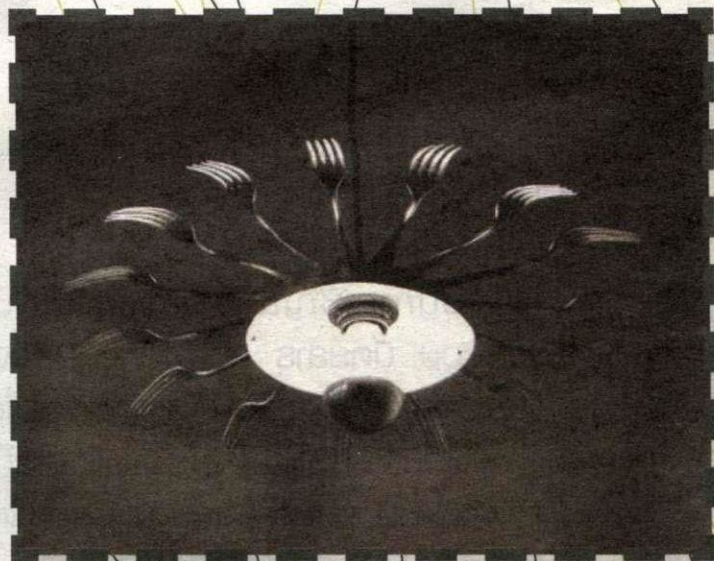
Chanin – Sales Manager
081 628 9145

Risk Protection (Thailand) Limited
1078 Sukhumvit 77 Road, Suanluang,
Bangkok 10250



So that our trash and waste does not fill up the globe, recycling is necessary. We can be creative with recycling and create different materials, such as a chair made from a recycled trash bin, or a beautiful lamp decorated with recycled forks from the cupboard. These are some ideas for converting your trash into usable objects.

Source: <http://www.recyclart.org>



ANTHONY CARE

Japan
Spa & Salon



8/111 Petchakasem Rd.,
(Opposite to Golden Piacce)
HUA HIN
Tel. 032 531 068



Security Solutions
Provided by

Risk Protection



SECURITY CONSULTANTS
CENTRAL STATION MONITORING
LOCAL & POLICE
CONNECTED ALARMS

www.RISK-PRO.com

E-mail: graham@risk-pro.com

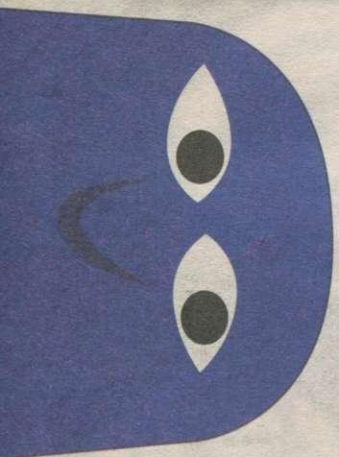
PLEASE FEEL FREE TO CALL

Graham – Managing Director
081 841 3010

Prapon – Sales Engineer
081 860 2487

Chanin – Sales Manager
081 628 9145

Risk Protection (Thailand) Limited
1078 Sukhumvit 77 Road, Suanluang,
Bangkok 10250




 โรงแรมบ้านชลธาร
 Baan Chalelarn Hotel Hua-hin





Baan Chalelarn Hotel
 11 Chomsin Rd., Soi Hua Hin 55
 Tel: 032 531 288 - 9
 www.CHALELARN.com



● รับฟรี ตั๋วชมภาพยนตร์ตลอดทั้งปีที่

● Major Cineplex Hua Hin!

(ดูเงื่อนไข)

นิตยสารสวัสดิ์ หัวหิน เชิญท่านที่มีผลงาน
สร้างสรรค์ หรือ อยากสร้างสรรค์ผลงาน ที่
ทำมาจากวัสดุเหลือใช้ โดยการส่งรูปถ่ายผล
งานของท่านมาตามที่อยู่ด้านล่าง ผู้ที่รับ
การคัดเลือกจะได้รับตั๋วชมภาพยนตร์ที่โรง
หนัง Major Cineplex Hua Hin ฟรีเป็นเวลา
หนึ่งปี

เงื่อนไข

- ผู้ร่วมประกวดผลงานสามารถส่งรูปถ่าย
ผลงานมาไม่จำกัดจำนวนชิ้น
- ผลงานที่ได้รับการคัดเลือกจะถูกพิมพ์
ลงพร้อมกับเจ้าของผลงานในนิตยสารสวัสดิ์
หัวหิน เล่มที่ 2 (ต.ค./พ.ย./ธ.ค.)
- รางวัลมีทั้งหมด 3 รางวัล

• หมดเขตส่งผลงานเข้าประกวดวันที่ 31
สิงหาคม พ.ศ. 2552

• รางวัล สำหรับผู้ที่ได้รับคัดเลือกได้แก่
บัตรชมภาพยนตร์ที่โรงหนัง Major Cineplex
Hua Hin จำนวนเดือนละ 2 ที่นั่งเป็นเวลา 12
เดือน

ส่งรูปถ่ายผลงานของท่านมาที่

E-mail: sawasdee_huahin@hotmail.com โปรด
ระบุชื่อ นามสกุล และที่อยู่พร้อมเบอร์
โทรศัพท์ของเจ้าของผลงานมาในอีเมล

Participate in Sawasdee Hua Hin's contest!
Send us a photograph of your recycled
creation. Winners will receive a year pass to

Major Cineplex Hua Hin*.

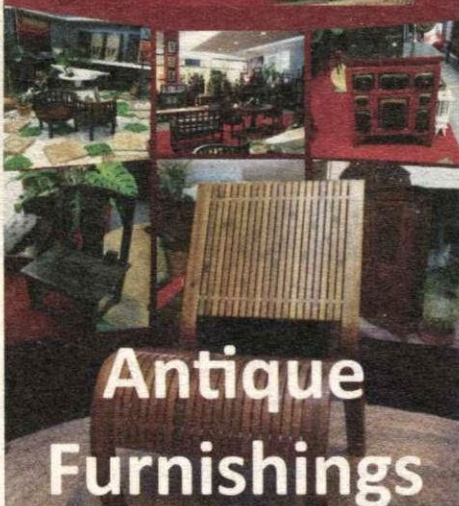
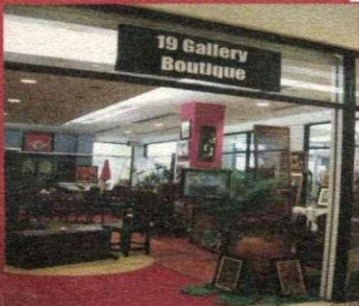
*Conditions

- You can send an unlimited amount of
photos
- The photos will be published in
Sawasdee Hua Hin, Volume #2 (Oct/nov/
Dec 2009)
- Prizes are limited to the 3 winners
- Deadline is 31 August 2009
- Prize : each winner will receive 2
cinema tickets per month for 12 months

Send your pictures to

E-mail : sawasdee_huahin@hotmail.com

19 Gallery



Antique Furnishings

2nd floor
Hua Hin Market Village
Tel. 085 930 6000 (อึ้ง)
081 318 8137 (ณฐ)

ร้านอาหาร บ้านอิสระ

Baan Itsara Restaurant
Great Thai Seafood



7 ถ.แบบเดทาสัน อ.หัวหิน
7 Naepkhehad Rd., HUA HIN
CALL 032 530 574

หัวหินรักษาสัตว์ The Pet Hospital Soi Hua Hin 55/1



ฉีดวัคซีน-ผ่าตัด-เอกซเรย์-ตรวจเลือด
ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

Vaccine-Medicine
X-ray- EKG
Surgery
Blood Test-Microchip

Tel 032-530213
grooming 086-6806060
Open 10.00 a.m. - 8.00p.m.
72/4 Soi Hua Hin 55/1 Naebkehad Rd

ไม่อยู่บ้าน?



10 ขั้นตอนง่ายๆ รักษาบ้าน ปลอดภัยจากหิวขโมย

เพื่อความปลอดภัยของที่อยู่อาศัยใน ขณะที่คุณต้องเดินทางไปทีอื่น และต้องทิ้ง บ้านเอาไว้ การป้องกันบ้านพักให้พ้นจาก เจื่อมมือของพวกหัวขโมย ย่อมสำคัญกว่าการ มาตามแก้ไขเมื่อเหตุการณ์ไม่คาดคิดมาถึง ดังนั้นเรามีข้อแนะนำเล็กๆ น้อยๆ มาฝาก

1. ล็อคประตู ใ้ถาวร

การใส่กลอนประตูดูเหมือนว่าเป็นเรื่องปกติที่ ใครๆ ปฏิบัติ แต่ก็ยังมีผู้ที่ลืมอยู่ไม่น้อย เหมือนกัน ดังนั้น ถ้าคุณลืมใส่กลอน ก็เท่ากับ ว่าคุณช่วยให้งานของหัวขโมยง่ายขึ้น

2. ตรวจสอบความเรียบร้อย

หากคุณต้องเดินทางไปทีอื่น อย่าลืมตรวจดู ความเรียบร้อยรอบๆ บ้านอย่างละเอียด เก็บ อุปกรณ์ทำสวนให้เข้าที่ และล็อคประตูห้อง เก็บของทุกครั้ง นอกจากนั้น ควรเก็บถังขยะ ให้เข้าที่เข้าทาง เพื่อไม่ให้พวกหัวขโมยใช้เป็น เครื่องมือในการปีนเข้าบ้านได้

3. เก็บความลับไว้ในที่เก็บรถ!

ชนกระเป๋ารับรถทุกครั้งในขณะที่รถที่คุณใช้ เดินทางยังจอดอยู่ในที่เก็บรถเพื่อไม่ให้ขโมยรู้ ว่า จะไม่มีคนอยู่บ้าน ถ้าคุณไม่มีที่เก็บรถ? จำไว้ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก!

4. ทำให้คิดว่ามีคนอยู่ในบ้าน

ฝากกุญแจไว้กับเพื่อนบ้านหรือคนที่คุณไว้ใจ เพื่อให้เข้ามาเปิดไฟ หรือ เปิดวิทยุทิ้งเอาไว้ใน ขณะที่คุณไม่อยู่ จากนั้น วานให้เพื่อนบ้านมา รดน้ำต้นไม้ และคอยเปิด ปิด ผ้าม่าน จะ ทำให้พวกหัวขโมยมองข้ามบ้านของคุณไปได้

5. อย่ามองข้ามตู้รับจดหมาย!

ให้การเก็บจดหมาย และรับหนังสือพิมพ์ของ แต่ละวันเป็นหน้าที่ของเพื่อนบ้านในขณะที่ คุณไม่อยู่บ้าน

6. อย่าปล่อยให้อุปกรณ์ขึ้นสนิม

มอบหมายให้ใครสักคนคอยดูแลตัดหญ้า ไม่



ให้ขึ้นจนรก เพราะ พวกหัวขโมยที่มีความ ชำนาญจะรู้ได้ทันทีว่าไม่มีใครอยู่บ้าน ถ้ามี หญ้าขึ้นจนรก

7. ติดตั้งเครื่องเปิด/ปิด ตั้งเวลาอัตโนมัติ

ติดตั้งเครื่องเปิด/ปิด อุปกรณ์ไฟฟ้าแบบตั้ง เวลาอัตโนมัติเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ไม่ค่อยค่าใช้จ่ายที่ สูงจนเกินไป ทั้งยังสามารถทำให้การเปิด/ปิด ไฟในบ้านเป็นไปอย่างปกติ เพื่อหลอกให้หัว

ขโมยเข้าใจว่ามีคนอาศัยอยู่ข้างใน

8. ติดตั้งเครื่องส่งสัญญาณดักคนเข้า/ออก

อีกวิธีที่จะทำให้พวกขโมยอดใจกลัว และหนี เติลก็คือการลงทุนสักเล็กน้อยเพื่อติดตั้ง เครื่องดักจับคนเข้า/ออก เพียงเท่านั้น เมื่อมี ขโมยเดินผ่านเข้ามา เครื่องจะทำการส่งเสียง เตือน และเปิดไฟให้สว่างจ้าโดยอัตโนมัติ วิธี นี้สร้างความกลัวให้พวกหัวขโมยคืนันแล

9. กำตาหนึบนับของ

ทำตาหนึบนับอุปกรณ์
สิ่งของที่ไม่มีค่า แต่เป็น
ที่ต้องการของพวกหัว
ขโมยอย่างเช่น อุปกรณ์
อิเล็กทรอนิกส์ วอล์คแมน
ซีดี หรือวิดีโอเกม เป็นต้น
เพียงเท่านั้น ก็จะช่วยให้เจ้า
หน้าที่ตำรวจตามตัวขโมย
ได้อย่างง่ายดาย

10. ข้อความตอบรับทาง

โทรศัพท์

พยายามอย่าทิ้งข้อความไว้ใน
โทรศัพท์ให้ผู้โทร. เข้ามาว่าคุณ
ไม่อยู่บ้าน เพราะนั่นคือของหวาน
ของแก๊งลักขโมยเลยทีเดียว

make it easy for a thief to enter your house.

Use your garage for what it's worth!

While loading your suitcases in your car, do so in the garage so that passers-by do not know that you are leaving. If you don't have a garage, no big deal.

Make it seem as if someone is at home

Give a spare set of your house keys to a trustworthy neighbor who you know well, who could be there to turn on your lights, water your plants, and open and close your blinds from time to time while you are away.

Collect the mail!

Kindly ask a neighbor or friend to collect your mail and newspaper and other leaflets. If you plan to leave for a long time, you may want to consider canceling your newspaper or magazine subscriptions.

Cut the grass

The grass should be cut, even while you are away. An overgrown lawn that looks like it's been neglected for a long time is a tip to experienced thieves that the house is empty. So be sure to ask your neighbor, friend, or professional to mow your lawn while you're away.

Install timers in your house

This is an efficient way to prevent theft. By installing timers on lights and radios at a programmed time, you give off the impression that someone's at home.

Install motion detectors

These can be installed on exterior lights, and they detect when someone passes underneath them, turning on a bright light that thieves dislike.

Mark your valuables

Identify your household valuables (electronic appliances, CDs, etc.) that would be appealing to thieves. Mark them with permanent ink so that they can be identified if stolen.

Answering machine

Avoid leaving a message on your answering machine that suggests you are away.

10 steps toward securing your home

When it comes to securing your home, prevention is key. Here are 10 simple and efficient recommendations for securing your house:

Lock your doors!

It may seem redundant, but sometimes people forget to lock their doors, even when they leave the house for a long time. The main door is one of the most important doors to keep locked, so do so!

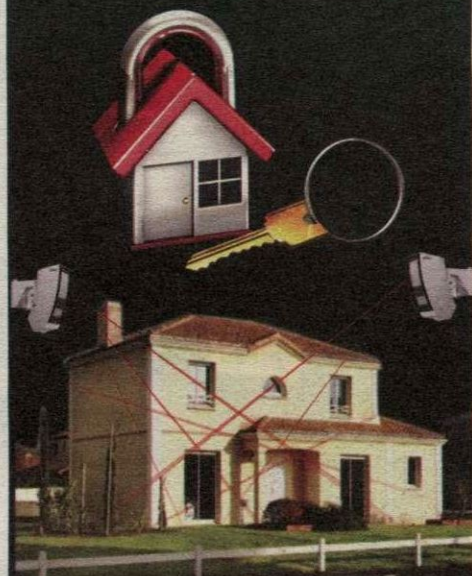
Check everything before leaving

Before heading off anywhere (especially for a long trip) inspect the property and look around for the main access points a burglar could take. Neatly arrange and lock the garden equipment, bicycles and other objects in the shed, and rearrange everything that could



Security Solutions
Provided by

Risk Protection



SECURITY CONSULTANTS
CENTRAL STATION MONITORING
LOCAL & POLICE
CONNECTED ALARMS

www.RISK-PRO.com

E-mail: graham@risk-pro.com

PLEASE FEEL FREE TO CALL

Graham – Managing Director
081 841 3010

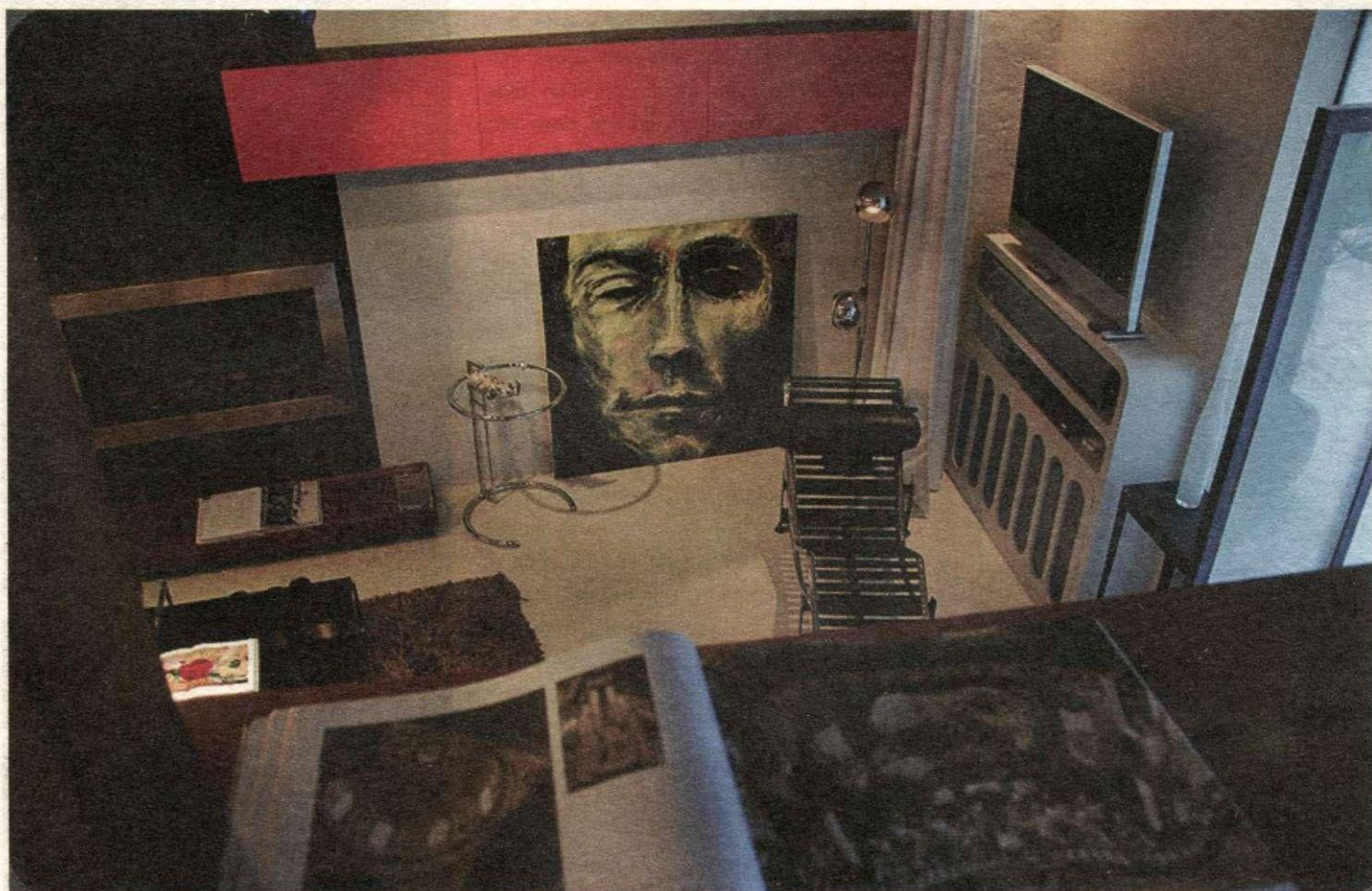
Prapon – Sales Engineer
081 860 2487

Chanin – Sales Manager
081 628 9145

Risk Protection (Thailand) Limited
1078 Sukhumvit 77 Road, Suanluang,
Bangkok 10250

LOFT

หากพูดถึงสไตล์การแต่งบ้านแบบลอฟท์ ใครๆ ก็คงคิดว่าเป็นห้องพักครุ กันสมัย ในเนื้อที่จำกัด แต่งจริงๆ แล้ว ลอฟท์ ไม่ใช่เพียงการตกแต่งภายในแบบนั้นเสมอไป



ต้นกำเนิดของที่อยู่อาศัย ที่เรียกว่าลอฟท์นั้นมากจากยุค 1980 ที่มีการดัดแปลงโรงงานเก่าๆ มาเป็นที่พักอาศัย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นที่อยู่ของพวกศิลปิน เนื่องจากค่าใช้จ่ายไม่สูงนัก ด้วยกำแพงซึ่งส่วนใหญ่จะสูง และโปร่ง มีท่อน และอุปกรณ์ต่างๆ กระจายระยงอยู่บนเพดาน ลอฟท์เป็นที่พักแบบผสมผสาน ส่วนใหญ่สร้างจากซีเมนต์ และไม้ใช้ที่ให้ความสะดวกสบายอะไรมากมาย

ย่างเข้าปี 1990 ผู้คนเริ่มใช้ลอฟท์ เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจมากขึ้น มีการพัฒนาลอฟท์ในหมู่สังหาริมทรัพย์ ทั้งสะดวกสบาย หรูหราขึ้น จนกลายมาเป็นที่ยอมรับ สำหรับผู้ที่อยากแสดงออกให้เห็นถึงรสนิยมและมีความสร้างสรรค์ นิตยสารสวัสดีหัวหิน จึงมีข้อเสนอแนะดีๆ มาฝากสำหรับคุณที่อยู่อาศัยแบบลอฟท์ๆ หรือคิดจะหาห้องพักแบบ ลอฟท์อยู่ เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดบรรยากาศที่แสนรื่นรมย์ในวิมานของคุณ

จัดห้องแบบลอฟท์ ๆ

จุดเด่นของลอฟท์นั่นก็คือ การใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การมีเพดานสูงชะลูด และปลอดโปร่ง ซึ่งก็ใช่ว่าจะง่ายต่อการจัดการซะเสมอไป ดังนั้น คำถามแรกก็คือเราจะใช้พื้นที่เหล่านั้นทำอะไร? เราจะรักษาบรรยากาศ ความเป็นส่วนตัวในลอฟท์ยังไง?

สิ่งที่นิยมปฏิบัติกันในหมู่ผู้ที่พักอาศัยในห้องแบบลอฟท์ก็คือ ใช้กำแพงแบบชั่วคราว บานพับได้หรือไม่ก็ตามแต่ ในการแบ่งห้องออกเป็น ส่วนๆ อย่างเช่น คุณอาจใช้ชั้นวางหนังสือในการแบ่งห้องหนึ่งกับอีกห้องหนึ่ง หรือ หาผ้ามาแบ่งพื้นที่ให้สอยออกไปอีกก็ได้ นอกจากนั้น การแบ่งห้องนั่งเล่นออกจากห้องรับประทานอาหารก็อาจทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่ หาโต๊ะรับประทานอาหารมาตั้งไว้กลางห้องๆ นั้น แค่นี้คุณก็จะได้รับความรู้สึกว่ามีห้องที่มีประโยชน์ใช้สอยเพิ่มขึ้น

ออฟท์กับเนื้อที่จำกัด

ถ้าห้องคุณนั้นแคบเกินไป เรามีวิธีที่อาจสามารถช่วยให้คุณได้รับประโยชน์สูงสุดจากเนื้อที่ๆ จำกัดนั้น อย่างเช่นการใช้สีเข้ม ทึบทาสีเพดาน เพียงเท่านี้คุณก็จะมีห้องที่ให้ความรู้สึก ว่าเพดานสูงโปร่งขึ้นมากขึ้นที่ นอกจากนั้นการหากระจกเงามาทำผนังสักด้าน ก็จะช่วยให้ห้องนั้นกว้างขึ้นมากขึ้น

การทำสี หรือภาพวาดแบบพาโนรามาบนกำแพง เปลี่ยนกำแพงของคุณเป็นวิวจากหาดฟ้าในมหานครนิวยอร์ก หรือ กรุงปารีส ก็ให้ความรู้สึกโรแมนติกขึ้นมากทีเดียว

แต่ไม่ว่าพื้นที่ใช้สอยจะมากน้อยเพียงใด จงจำไว้ว่ากฎเกณฑ์สำคัญคือ ย่อขนาดลงมานั้นคือมิตรแท้ของห้องออฟท์!

สำหรับผู้ที่อยู่ในออฟท์ที่ออกจะมีความเป็นอุตสาหกรรมหน่อยๆ การตกแต่งด้วยโทนขาวออกเทาๆ และแซมน้ำตาลเข้าไป ก็จะกลมกลืนกับซีเมนต์เป็นอย่างดี ให้ความทันสมัย สไตล์นิวยอร์ก ออฟท์ สำหรับการเลือกเฟอร์นิเจอร์นั้น ควรใช้เฟอร์นิเจอร์น้อยๆ โซฟา โต๊ะรับแขก ที่มีรูปทรงลูกบาศก์ เป็นต้น

ลูกเล่นแบบออฟท์ ๑

บางทีตลาดสินค้ามือสอง อาจเป็นที่ๆ คุณจะพบกับไอเดียในการนำมาเพิ่มบรรยากาศให้ห้องออฟท์ของคุณ การนำ โต๊ะเรียนเก่าๆ



Hong Kong. Chiangmai. Hua Hin

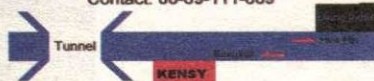
A New Definition of Home



Kensy Home Concept is a Hong Kong based company with factory and sawmill located in Chiangmai, Thailand, specializes in Teak wood and Primitive modern home furnishings, upholstery furniture, solid Teak outdoor furniture, custom cuts lumber and solid wood flooring for both residential as well as commercial use. We are able to provide a comprehensive one-stop purchasing service especially for corporate clients, importers and distributors. We offer a wide range of products and services, from design to manufacture as well as consultant work. Every pieces of our products are especially designed to meet the requirements and needs of each individual.



KENSY Concept(Thailand) Co., Ltd.
1991/17-18 Phetkasem Road T.Chai Am
A.Chai Am Phetburi 76120 Thailand
Tel./Fax.:(66) 32-442-663
Web Site: www.kensy.com.hk
E-mail: kensythailand@kensy.com.hk
Contact: 08-69-111-889



ป้ายภาพยนตร์ ป้ายสัญลักษณ์จราจร นาฬิกาเหล็กอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ อาจช่วยให้คุณมีห้องพักที่เป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร

ศิลปกรรมจะเติมเต็มบรรยากาศให้ลอฟท์ของคุณอย่างดียิ่งเยี่ยม เช่น ภาพโปสเตอร์ใหญ่ยักษ์ ปิ้อปอาร์ท ก็นำมาแต่งได้อย่างอิสระ ถ้าไม่เช่นนั้น ทำไมไม่สร้างงานศิลป์ด้วยตัวคุณเองเพื่อสร้างความสุขให้โดนใจตามความปรารถนาไปเลย!

ถ้าไม่ชอบภาพศิลป์หรือโปสเตอร์ การนำรูปที่น่าประทับใจของคุณเอง มาแขวนกับลวดสลักเส้นแล้วชิงไว้กับกำแพงก็ให้สไตล์ไปอีกแบบเช่นกัน ถ้าอยากเทไปกว่านั้น ก็วางภาพเขียนอาร์ตๆ ไว้กับพื้นไปเลย ไม่จำเป็นต้องแขวนก็ได้ แต่ถ้าจะเทแบบสุดๆ ก็ละเลงกำแพงลอฟท์ด้วยฝีมือคุณเองก็สนใจไปอีกแบบ

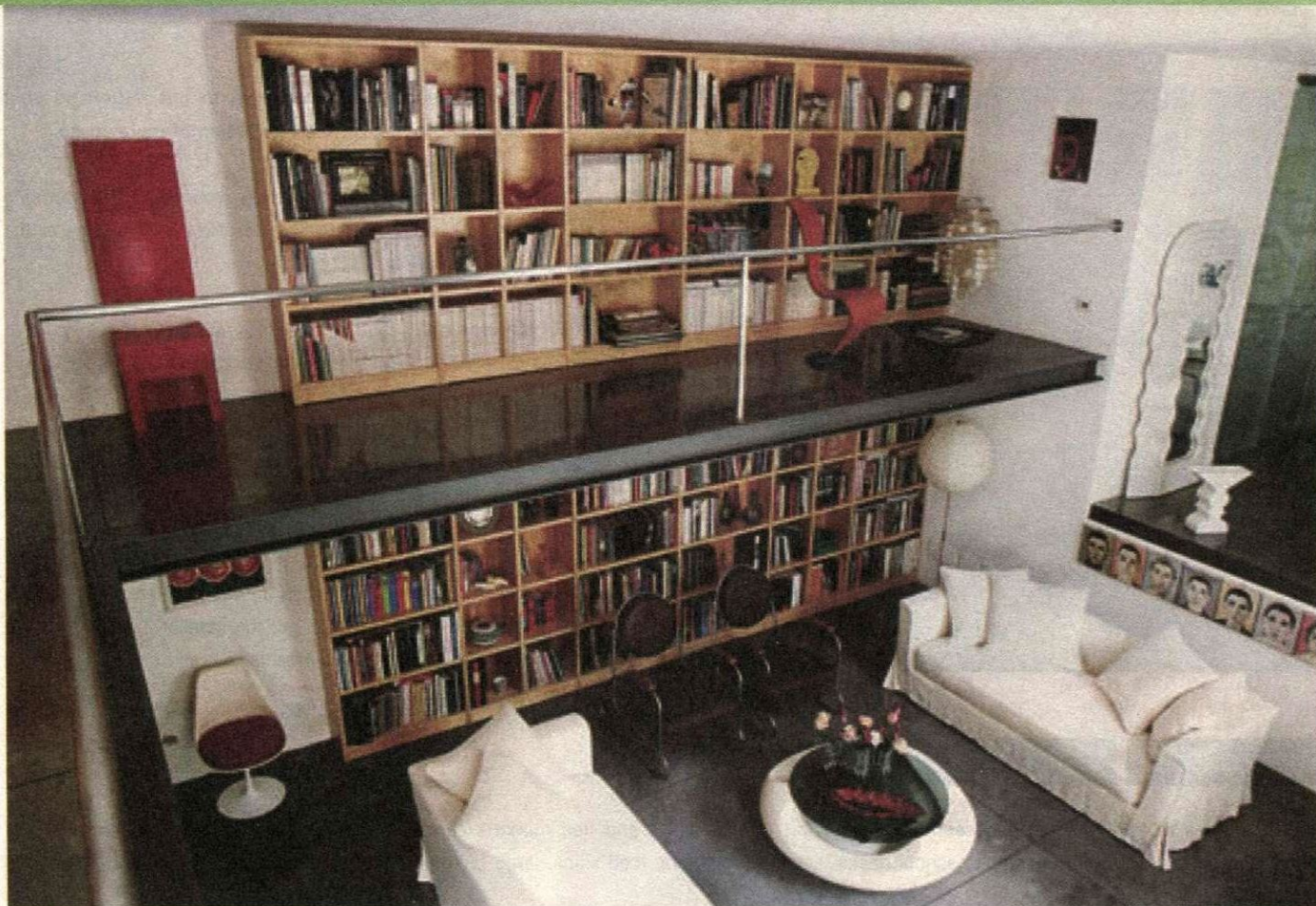
ลอฟท์คือที่ๆ เปิดสำหรับการผจญภัยไปในโลกศิลปะ ลอฟท์คือพื้นที่ๆ ให้คุณได้แสดงออกถึงความคิด ความสร้างสรรค์ สิ่งที่เป็นตัวของคุณ ลอฟท์ คือบ้านของคุณ



Today's loft defines luxury and minimalism, however, a loft was not always so...

As emblematic figures from the 1980s, lofts were originally abandoned industrial warehouses transformed into living space, usually by artists looking for a lot of space at a low cost. With their high walls and open space, visible exposed piping and other elements, lofts have impressive dimensions and robust floors (usually made of cement), they are not known for their comfort.

In the 1990s, people began to have lofts constructed for different purposes. High-class real estate developments of lofts, both bohemian and sophisticated, became a new trend that demonstrated



sophistication. These lofts satisfied the creative envy that lies inside everyone.

For those of you who live in a studio or a loft, here are some pieces of advice that will help create great ambiance in your loft.

Arranging a loft

What's particular about lofts is their spaciousness: high ceilings and wide open areas, which is also why they are difficult to organize. What do you do with all that space? How do you conserve a sense of intimacy in a loft?

The most practical solution is to use mobile room dividers. For example, using tall book shelves books can separate rooms from one another; or curtains that sit on the floor can be used to minimize the large spaces. Another solution to separate a living room from a dining room is to place the dining table at the center of the room, creating a theatrical effect.

Lofts with limited space

If your loft seems too small, here are some suggestions for working with the space you have to make it more habitable and to give it a sensation of bigger volume than it may actually have. This can be achieved by painting the ceiling in a dark color, which augments the impression of having a higher ceiling.

รับออกแบบ และผลิต
ผ้าม่าน เบบี้ หมอน ของตกแต่ง
เฟอร์นิเจอร์

ลด
20%-40%
Discount

FURNITURE : FABRIC
ROLLER BLINDS : VERTICAL BLINDS
ROMAN BLINDS : WOODEN BLINDS
BAMBOO BLINDS
ALUMINIUM BLINDS
WALLPAPER

BAIPO
CURTAIN AND DECOR

63/1 Chomsin Rd., Hua Hin, Prachuabkirikhan 77110
Tel. 032 534 847 JUB :082 249 0456



Another suggestion would be to put mirrors in your small loft, giving off the impression of more space.

You could paint a panorama on your walls, transforming the bare walls to scenes of the New York skyline or the rooftops of Paris.

But no matter the size of your loft, the key is to simplify. Minimalism is our best friend.

For those who go for the 'industrial loft' look, the use of the colors white, gray, and brown can add to the cement effect, giving it a modern, New York studio loft look.

When it comes to furniture, the classical look doesn't cut it in lofts. Better go for smaller furniture, many sofas, cubed-shaped coffee tables, and more.

Loft accessories

When it comes to finding great accessories for your loft, garage sales and flea markets can become your best allies with the variety of objects they offer. Here's an example: school desks, cinema projectors, road signs, large factory clocks; these can all give an authentic touch to your loft.

Large posters, pop art, dada ste art... Art can occupy an essential role in your loft. After all, the idea of the loft as a living space was thought up by artists. The loft makes us think of Andy Warhol's Factory and all the films, paintings and sculptures he created there. You may even wish to fill your loft with your own artwork; think outside the boundaries.

And why not think of different ways to display your paintings and photographs? Instead of the traditional picture frame, you may want to experiment with hanging your photos from suspended wires, resting your paintings on the floor against the wall, using the staircase as a place to display sculptures, or even painting directly on your walls (or using stickers).

Lofts are spaces open to adventure. It is your personal space for your own creativity and personal expression.



FLORIST
DELIVERY

ลานดอกไม้

รับจัดดอกไม้

สำหรับทุกโอกาส

20/22 Petchakasem rd., Hua Hin, Prachuapkirikhan 77110

032 515 727



POOLRITE EQUIPMENT



Pool Shop Thailand stocks everything you need for your swimming pool - pumps, filters, cleaning equipment, spa equipment, lights, ladders, salt chlorinators. We also design and construct swimming pools and spas, all over Thailand with offices in Hua Hin, Phuket and Bangkok.

GDL
POOL SHOP

146/24 PETCHAKASEM RD., HUA HIN 77110

Tel: 032 536 699, 081 736 0612 (Thai), 089 255 5519(ENG)

www.POOLSHOPTHAILAND.com

BUILDING CONSTRUCTION & EQUIPMENT SUPPLIERS

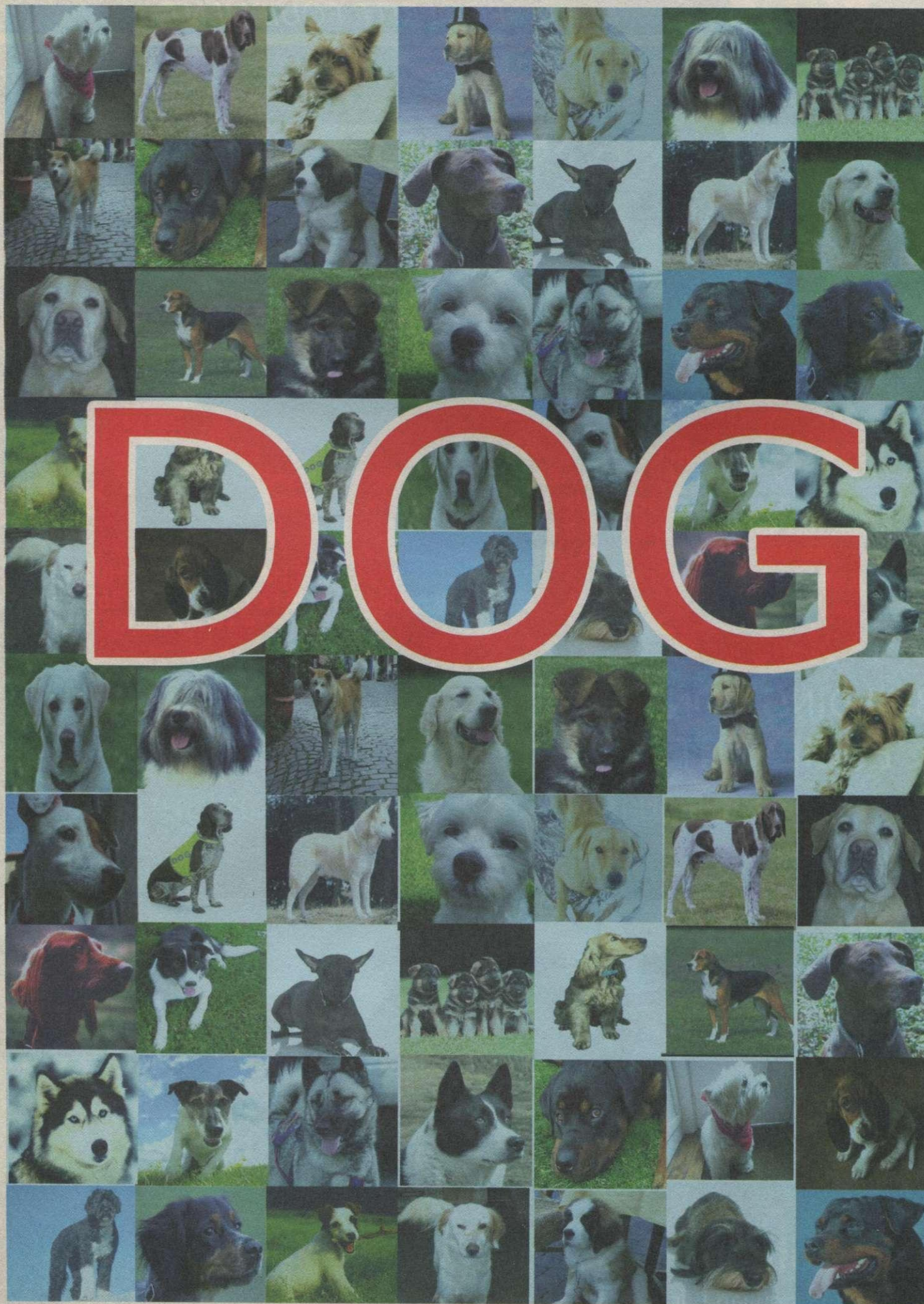
รับออกแบบ รับเหมาก่อสร้าง และบริการอสังหาริมทรัพย์



DK Building & Service

45/415 Soi MooBaan Bor Fai, Hua Hin 77110

Tel: 081 736 0612, 081 378 0425



Cleaning house: tips for dog owners

ถ้าคุณเป็นหนึ่งในเจ้าของสุนัข ที่พบกับปัญหาในการทำความสะอาดบ้านอันเนื่องมาจากสัตว์เลี้ยงแสนซนของคุณ โปรดอ่านทางนี้ เรามีวิธีทำความสะอาดง่ายๆ มาฝาก

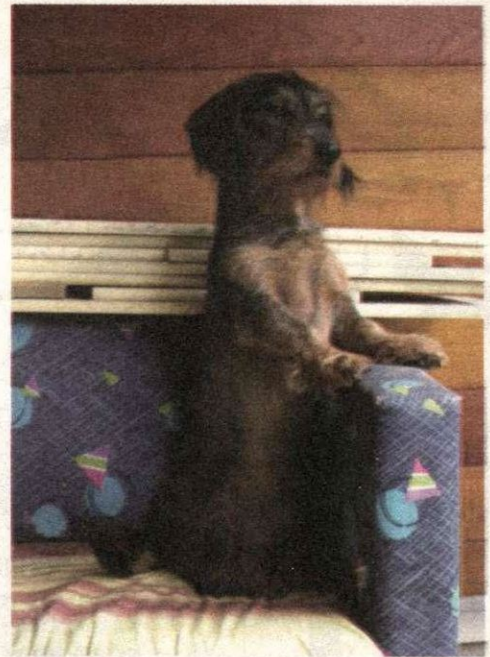
สำหรับปัสสาวะ: อย่าใช้น้ำในการทำความสะอาดปัสสาวะสุนัขบนพรม ควรใช้เครื่องดูดฝุ่นที่สามารถดูดของเหลวได้ในการทำความสะอาด ถ้าคุณไม่มีผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดแบบเฉพาะเจาะจง ควรซับปัสสาวะของสัตว์เลี้ยงด้วยกระดาษชำระ หลังจากนั้นให้น้ำยาล้างจานสักสองสามหยด และทำความสะอาดด้วยน้ำอุ่นๆ จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดและค่อยๆ ซับออก ต่อจากนั้น ให้ผสมน้ำส้มสายชูในอัตราส่วน 1/3 ของน้ำ ผสมกับน้ำสะอาด น้ำส้มจะช่วยกำจัดกลิ่น ขั้นตอนสุดท้ายก็เพียงซับให้แห้งและล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ซับอีกครั้งวิธีนี้ซับซ้ำจนแต่ได้ผลดีเยี่ยม! ข้อสำคัญ ห้าม! ถูบริเวณที่สุนัขปัสสาวะเด็ดขาด ให้ใช้วิธีซับทำความสะอาดแทน

บนสัตว์ แปรงขนให้สุนัขทุกวันจะช่วยกำจัดขนที่ตายแล้วให้ร่วงออกไป และลดปัญหาขนสุนัขติดเสื้อผ้าได้อีกด้วย สำหรับเฟอร์นิเจอร์ที่มีขนสัตว์ร่วงอยู่บ่อยๆ ให้ใช้เทปกาวยางแปรงจากใยฝ้าย หรือ แปรงขนสัตว์ในการทำความสะอาด ในกรณีที่ขนสัตว์หลุดเข้าไปในรู ตามซอกตู้หรือหุ้มที่ทำงานจากผ้า ให้หาที่ดูดขนสัตว์มาดูดออกไป ในกรณีที่ขนสัตว์ติดอยู่ตามพรม เพียงแค่ใช้เครื่องดูดฝุ่นกำลังสูงก็เอาอยู่แล้ว

If you own a dog, you're likely to have cleaned up after them. Here are some tips for effective cleanup:

- For urine:**
- Don't use steam cleaners to remove urine from carpets (heat bonds urine protein to carpet fibers); instead, use a hand-held wet-dry vacuum to absorb the liquid.
 - If you don't have pet cleaning products, blot the urine stain with paper towels and clean the area with a few drops of dishwashing liquid and one cup of warm water; rinse with fresh water, and blot dry. Then add one-third cup of white vinegar to two-thirds cup of water and dab onto the stain. The vinegar neutralizes odors. Dry the area and sprinkle with baking soda and vacuum it up.
 - Never scrub the stain; always blot and press.
- Pet hair:**
- Brush your dog daily to remove dead hair and keep coat in good shape.
 - Use adhesive tape rollers, lint brushes, or pet hair sponges to lift pet hair off furniture.
 - For hair embedded in upholstery, try a pet hair magnet.
 - Use a hand-held or upright vacuum with a beater brush to loosen pet hair from carpet or furniture.

There are new products available for cleaning up after your pet's messes, making life easier for you and your pet. Shop around in your local pet product store to see what these new available products have to offer.



Hua Hin Veterinary Hospital

โรงพยาบาลสัตว์ หัวหิน

6/57-58 Soi Hua Hin 56 Hua Hin

Prachuapkirikhan 77110

Tel.032 514 246, 032 514 256



คาราบาว

จำหน่ายสินค้าลิขสิทธิ์คาราบาว

เครื่องดนตรีคาราบาว *

กีตาร์โปร่ง/ไฟฟ้า สายกีตาร์ ปิ๊ก อะไหล่ไลน์ จูนเนอร์ กลองชุด
สินค้าคุณภาพมาตรฐาน ในราคาที่ทุกคนเป็นเจ้าของได้จริง
เว็บไซต์ CARABAO.MUSICAL.COM หรือโทร 02-9467985

สินค้ามูลนิธิคาราบาว

เสื้อยืดคาราบาว หมวกคาราบาว ตุ๊กตาคาราบาว
พิกิพิกว๊ว และอื่นๆ อีกมากมาย
เว็บไซต์ CARABAO.FOUNDATION.COM หรือโทร 02-9467985

สินค้าคาราบาว.เน็ต

เสื้อยืดคาราบาว.เน็ต รุ่นออนไลน์ ปีที่ 7
เว็บไซต์ CARABAO.NET หรือโทร 02-9467985

สินค้าและบริการคาราบาว.บิส

เทป ซีดี วีซีดี ดีวีดี คาราบาว ทุกค่าย เทปซีดีมือสองลิขสิทธิ์
โปรดักส์คาราบาว ซีดีคอกอนเสิร์ตคาราบาว ฯลฯ
เว็บไซต์บริการ CARABAO.BIZ หรือโทร 02-9467985

สินค้าอาจารย์นิสร์ ศรีกลิ่นดี

ขลุ่ยไทยเดิม แลขลุ่ยไทยเทียบเสียงสากล รุ่นโบ๊ แลพลาสติกอเนปอส
หนังสือ/วีซีดีทฤษฎีการเป่าขลุ่ย ซีดีขลุ่ยบรรเลง ฯลฯ
เว็บไซต์ THANIS.NET หรือโทร 02-9467985

* รับชำระผ่านบัตรเครดิต วีซ่า มาสเตอร์การ์ด
บริการจัดส่งสินค้าทั่วประเทศ และต่างประเทศ



คาราบาวดอตเน็ต

www.carabao.net

Carabao Band Official Website
and Carabao's Community Online

คาราบาว วงดนตรีคู่บ้านคู่เมืองของประเทศไทย ถือกำเนิดขึ้นภายใต้สัญลักษณ์เขาคาวาย ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2524 และมีการดำเนินกิจกรรมทางดนตรีมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2552 ศิริรวมอายุก็ประมาณ 26 ปี เต็ม นับว่าเป็นวงดนตรีวงเดียวในโลกก็ว่าได้ ที่มีการเดินทางบนถนนสายดนตรีอย่างต่อเนื่องยาวนานที่สุด และมีแฟนเพลงทุกระดับชั้นมากที่สุด ทั่วทุกภาคในประเทศและต่างประเทศ โดยมีหัวใจใหญ่ในนาม ยืนยง โอภากุล หรือ แอ๊ด คาราบาว เป็นผู้นำรูนาวาล้านี้ ผ่านเรื่องราวมากมาย ทั้งดีและชั่วร้าย ตั้งแต่ยุคบุกเบิก ยุครุ่งเรือง จนถึงยุคปัจจุบัน

จากวงดนตรีระดับหนึ่งของเมืองไทยแน่นอนว่า ย่อมจะต้องมีกลุ่มแฟนเพลง ที่เป็นสาวกอย่างเหนียวแน่นแต่ละยุคเรื่อยมาเช่นกัน และผมเองก็เป็นหนึ่งในนั้น ที่มีความคิดความฝันว่าอยากจะทำอะไรร่วมกับคาราบาวให้ได้ตั้งแต่สมัยเด็กๆ ดูคาราบาวเล่นคอนเสิร์ตผ่านจอทีวีด้วยความศรัทธาและชื่นชมผลงานที่มีมา จนถึงเป็นแบบอย่าง Idol ในการทำงานทุกวันนี้ จวบจนได้มีโอกาสเข้ามาร่วมงานกับคาราบาว จริงๆ ในปี พ.ศ. 2546 ช่วงยุค 20 ปี คาราบาว นั่นคือการเปิดตัวเว็บไซต์วงดนตรีคาราบาวอย่างเป็นทางการ ในชื่อเว็บไซต์คาราบาวดอตเน็ต CARABAO.NET

คาราบาวดอตเน็ต ถือกำเนิดด้วยวัตถุประสงค์หลักคือ ต้องการมีเวทีสำหรับสนทนาเรื่องราวของคาราบาว จากแฟนคาราบาวทั่วทุกมุมโลก การทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกัน อีกทั้งเป็นที่เก็บรวบรวมผลงานของคาราบาว ให้เป็นระบบมากที่สุด นับตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ เป็นเวลา 6 ปี และก้าวขึ้นสู่อันดับที่ 7 ในปี พ.ศ.2552 จากสมาชิกหลักสิบ ในปีแรก เพิ่มเป็นหลักร้อยในปีที่สอง ขึ้นสู่หลักพันในปีที่ 4 และปัจจุบันมีสมาชิกที่ลงทะเบียนหลักหมื่นคนทั่วประเทศ ถือว่าสังคมออนไลน์ขนาดใหญ่ที่มีสมาชิกรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่นตลอดเวลาที่ผ่านมา คาราบาวดอตเน็ต นอกจากการสนทนาผ่านทางระบบอินเตอร์เน็ตแล้วนั้น เรายังมีการรวมพลกันเป็นระยะ เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ อาทิเช่น รวมตัวกันไปดูคอนเสิร์ตที่ผ่านมาล่าสุดประมาณพันคนในคอนเสิร์ตครบรอบ 25 ปี คาราบาว ที่อิมแพคอารีนาเมืองทองธานี รวมตัวกันไปทำกิจกรรมที่หมู่บ้านเด็กจังหวัดกาญจนบุรี รวมตัวกันไปบริจาคเงินสมทบทุนช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยสึนามิ และมีมิติติดคอนเสิร์ตคาราบาวที่คาราบาวดอตเน็ตปีละครั้ง

สิ่งหนึ่งที่คาราบาวดอตเน็ตกำลังดำเนินอยู่นอกจากกิจกรรมดังกล่าวที่ว่ามาแล้ว คือการบริหารโครงการศูนย์ข้อมูลคาราบาว Carabao Information Center Project เป็นโครงการหลักตั้ง



carabao.net
Carabao Band Official Website

02-9467985

คาราบาวดอตเน็ต ออฟฟิศ&โชว์รูม จำหน่ายสินค้าลิขสิทธิ์คาราบาวและเครือข่าย
40/627 ถนนพหลโยธิน 111 แขวงคลองจั่น เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์/โทรสาร 02-9467985
สายด่วน 081-4043100 เปิด จันทร์-เสาร์ 09.00-18.00 น. www.carabao.net webmaster@carabao.net

แต่เปิดเว็บไซต์เป็นต้นมา โดยต้องการเก็บรวบรวมผลงาน ข้อมูลคาราบาว ทั้งในส่วนประวัติบุคคลคนคาราบาว Biography ในส่วนของผลงานด้านต่าง ๆ ของคาราบาว ทั้งผลงานเพลงที่มีมากมายหลายร้อยชุด ทั้งผลงานในนามคาราบาว และผลงานเดี่ยวของศิลปินแต่ละท่าน รวมไปถึงผลงานการแสดง ภาพถ่าย และอื่นๆ ทุกสาขาแขนงของคาราบาว ให้อยู่ในรูปแบบของดิจิทัลไฟล์ ซึ่งปัจจุบันนี้มีการจัดเก็บรวบรวมวัตถุดิบต้นฉบับแล้วกว่า 90% และสิ่งสุดท้ายที่คาราบาวคาดหวังต่อไปอีกเห็นนั่นคือ การมีพิพิธภัณฑ์คาราบาวที่เป็นต้นแบบและสมบูรณ์ที่สุด เมื่อวันหนึ่งไม่มีคาราบาว แล้วพิพิธภัณฑ์จะถูกสานต่อเจตนาารมณีนี้น้องๆรุ่นหลังเข้ามาเรียนรู้เรื่องราวของคาราบาวได้อย่างไม่มีวันจบสิ้น แต่การเกิดสิ่งนั้นขึ้นต้องขึ้นอยู่กับทุกคนด้วยเช่นกัน

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบในเสียงเพลงของคาราบาว พวกเราคาราบาวดอตเน็ต ขอเชิญเข้ามาร่วมปฏิสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์คาราบาวดอตเน็ต หรือร่วมลงทะเบียนเป็นสมาชิกของคาราบาวดอตเน็ตอย่างเป็นทางการ ได้ที่ www.carabao.net แล้วพบกันครับ

ชัยยุทธ ลิมลาวัลย์

ผู้บริหารเว็บไซต์คาราบาวดอตเน็ต

webmaster@carabao.net

CARABAO.NET

The official website of Carabao band & online community

Carabao group was formed in 1981 by a couple of university students who met while studying in the Philippines. The word 'carabao' means "buffalo," a symbol of fighting, hard work and patience. The Carabao band is known for its philosophical 'songs for life' that tackle social and political issues and take on the causes of the Thai people. Carabao's songs carry messages for people of every social class, making them the most popular rock group in Thailand. Carabao, whose leader is known as "Ad," is still performing in concerts and creating new music after all these years.

In fact, Carabao's 26-year existence has led to a huge following from fans, and in 2003, the website www.carabao.net was created as a forum for Carabao followers, providing archives and up-to-date news about the band. Six years ago this website had only 10 members and today its number has grown to over 10,000! The website is widely popular because it is a place where Carabao fans can communicate with one another. Each year members of carabao.net get together and host a mini concert. They also organize charitable campaigns, which include helping out the children of Kanchanaburi province.

There are plans to create a "Carabao Information Center Project" to gather biographies of Carabao band members, song lyrics, albums, music videos and photos. In fact 90% of this project has already been completed and the last step is to build a Carabao museum for young people in particular who wish to travel to the past.

We invite you to join our online community at www.carabao.net and we hope to find you there soon.



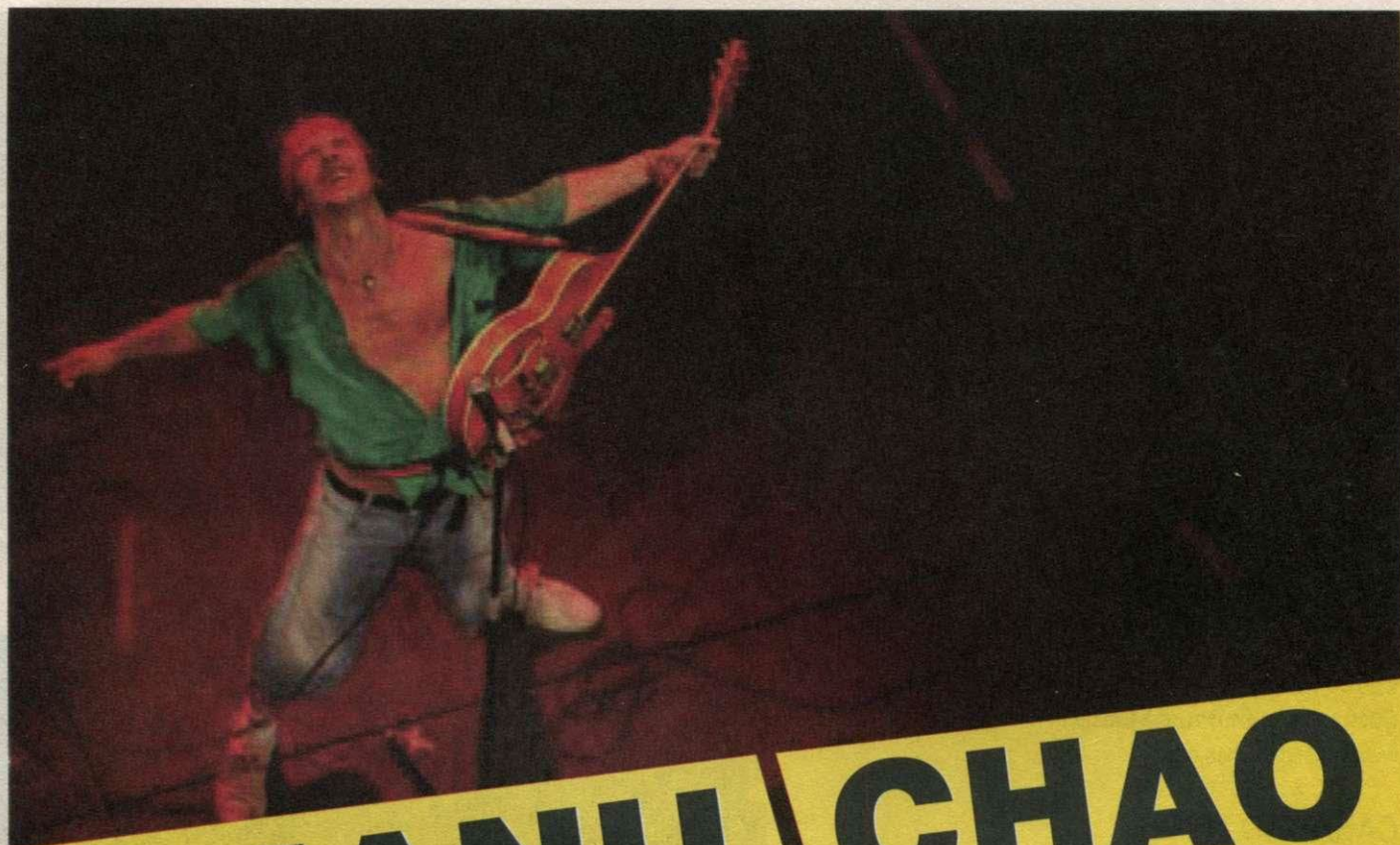
Chaiyuth Carabao.net & Ad Carabao



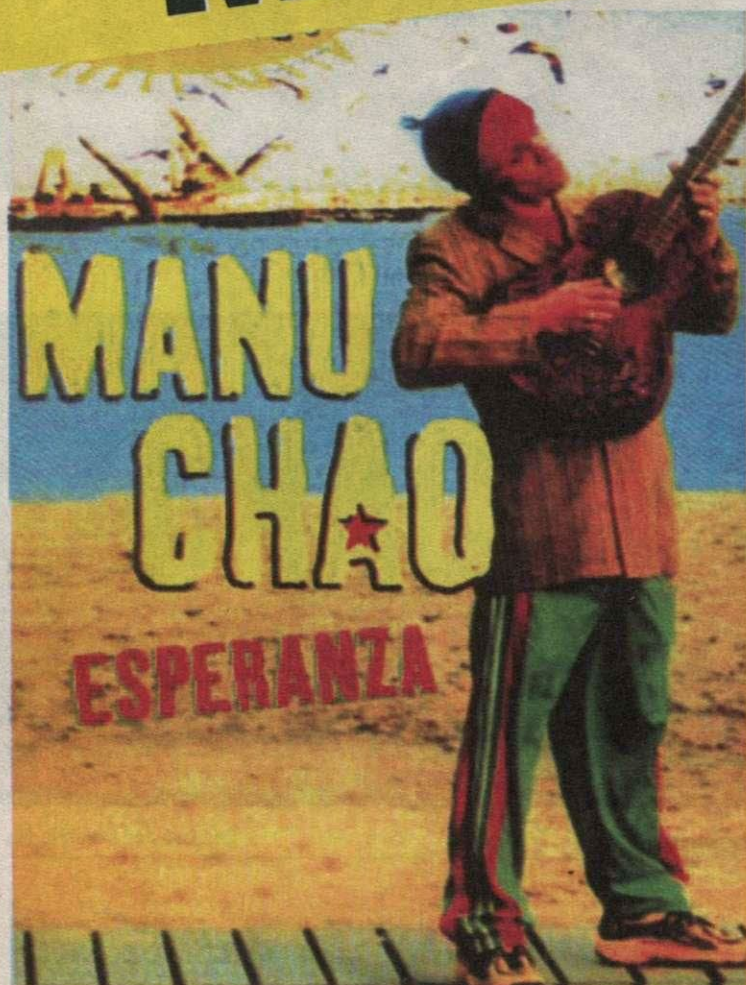
Carabao's Community Concert



Carabao.net Meeting No.7



MANU CHAO



ดนตรีแนวๆ ที่ใครๆ ฟังแล้วโดน

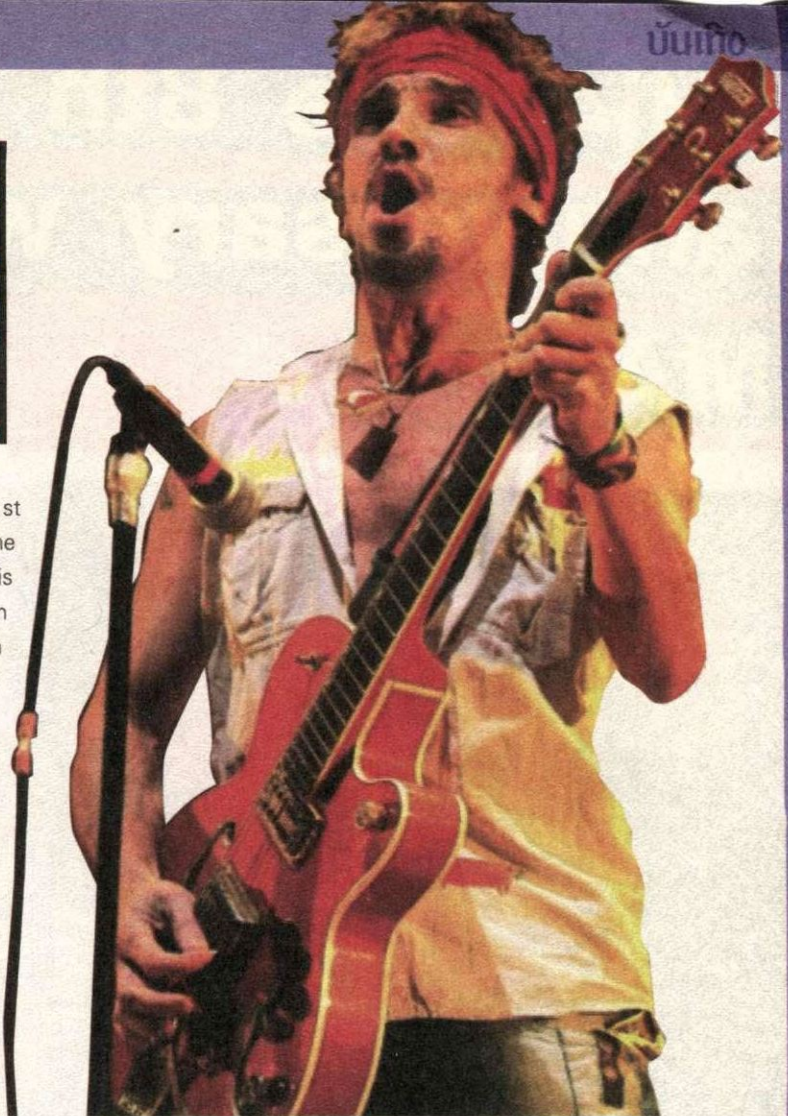
มานู เขา หรือ โยเซ่ มานูเอล โรมาส อาเธอร์ เขา เกิดเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน ปีค.ศ. 1961 ที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส โดยมีเชื้อสายสเปน มานู เขา เป็นต้นแบบแรงบันดาลใจของวัยรุ่นชาวฝรั่งเศสในแนวดนตรีร็อก ที่มีการผสมผสานกลิ่นอายแบบลาตินอย่างลงตัว ซึ่งเดิมทีแนวดนตรีที่ว่าเกิดขึ้นมาจากการสร้างสรรค์ของวง มาโน เนกรา นั่นเอง และก็มีมานู เขา อยู่ในวงเช่นกัน หลังจากนั้น มานู เขา ก็ได้เดินทางสายดนตรีแนวร็อกลาติน มาโดยตลอดไม่ว่าจะเป็นการออกอัลบั้มเดี่ยวโซโล่ หรือแจมกับวงต่างๆ จากทั่วโลก และล่าสุด มานู เขา ได้ตั้งวงขึ้นมาชื่อ เรดิโอ เบมบา นั่นเอง

ถึงแม้ว่าอัลบั้มล่าสุดที่ออกมาต้องย้อนไปเมื่อปี 2007 แต่ “ลา ราติโอลินา” นั้นไม่ได้ทำให้ผู้ฟังผิดหวังแต่อย่างใด หลายๆ เพลงในอัลบั้มนี้ได้เข้าไปติดท็อปชาร์ตในเมืองต่างๆ ของฝรั่งเศส รวมทั้งในทวีปอเมริกาไม่ว่าจะเป็น นิว ยอร์ค, นิว ออลีนส์, ชิคาโก หรือแม้กระทั่ง ลอส แองเจลีส ในอัลบั้ม ลา ราติโอลินา นี้ มานู เขา ได้มีการนำดนตรีจากเสียงสังเคราะห์ (อิเล็กทรอนิกส์) เข้ามาผสมผสาน ในทั้งหมด 21 เพลง ซึ่งแต่ละเพลงก็จะมีลีลาแตกต่างกันออกไป โดยเสียงกีตาร์ในอัลบั้มนี้เป็นผลงานของ แมตเจด ฟาเฮม, ดาวิด บูร์กิงยอง เล่นเบส ส่วนเสียงร้องประสานนั้นเป็นหน้าที่ของ แกมปีท และได้ รอย ปาซี มาแจมในทริมเปต ใครๆ ที่กำลังหาดนตรีที่มีเอกลักษณ์ใหม่ๆ มาฟัง ก็ลองเริ่มทำความรู้จักกับ มานู เขา ก็ได้ สวัสดิ์ หัวหิน รับรองว่าท่านไม่ผิดหวังแน่นอน!



Manu Chao (born Jose-Manuel Thomas Arthur Chao) on June 21st 1961 in Paris is a French musician of Spanish origin. He has become a major figure in French rock and Latin music, which began with his former band 'Mano Negra'. Manu Chao has established an international ranking with his musical success; he has sung both solo and with many artists, and his newest band is called Radio Bemba.

On September 3rd 2007, Manu Chao's newest album, 'La Radiolina', was released in Europe. This newest opus was marketed on the independent label 'Because Music'. Several parties took place for the album release of 'La Radiolina' in many American cities like New Orleans, Chicago, Los Angeles and New York and in some French cities as well. Manu Chao's newest cd demonstrates his eclectic style, playing over 21 songs of all different musical genres, featuring guitarist Madjid Fahem, basist David Bourguignon, backup singer Gambeat, and Roy Paci on the trumpet.



Welcome to Araya Residence

Hotel in central Hua Hin



151 Chomsin Road, Hua Hin,
Prachuabkhirikhan, THAILAND 77110
You can call (+66) 032-531130 / 089-8145532
email us at: room@araya-residence.com
www.araya-residence.com

Wannara hotel



SUPERIOR

DELUXE



SWIMMING POOL

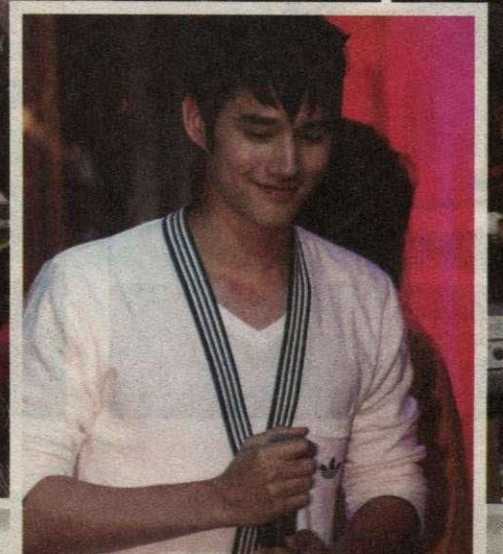
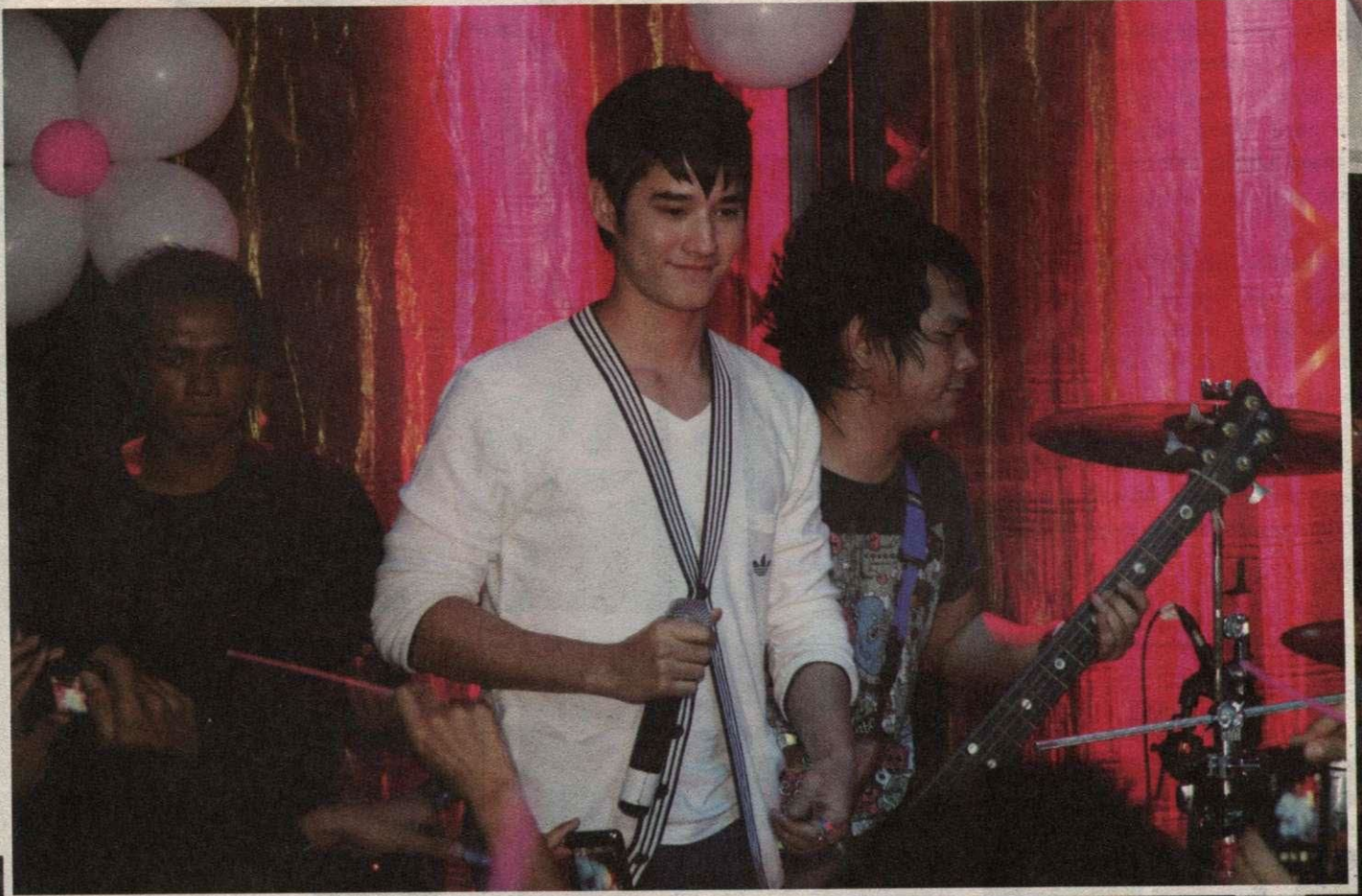
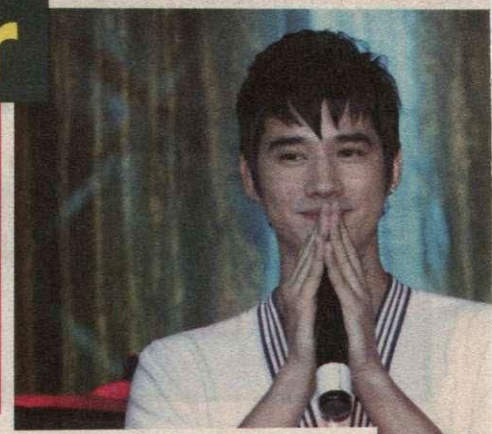
174/9 Naresdamri Rd., Hua Hin,
Prachuabkhirikhan, 77110 Thailand.
Tel: (66) 032-532244
www.wannarahotel.com

SeaSide
restaurant



For the best Home Cooked Thai
31/4 Naresdamri Road, Hua Hin, Pa-
chup Kirki Khan, Thailand
www.seaside-restaurant.com
Tel: +66(032) 533673

**“Hi4 The 8th year
anniversary with
MARIO”**







หัวหิน เมืองพักผ่อนที่คงความคลาสสิก

และบรรยากาศอันสดชื่น เป็นสถานที่พักผ่อนตากอากาศของชาวสยามกว่าร้อยปี สาเหตุที่ทำให้หัวหิน คงความสวยงามได้มาจนทุกวันนี้ เป็นเพราะพระบารมี ของพระมหากษัตริย์ที่ทรงเสด็จมาประทับ นับตั้งแต่สมัย พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 จวบจนรัชกาลปัจจุบัน ชาวหัวหินมีความทราบซึ้งถึงพระมหากรุณาธิคุณ ทำให้เมืองเล็กๆ จากเดิมที่ชื่อ สมอเรียง ได้รับความเจริญรุ่มมา

เดิมที เมืองหัวหิน เป็นหมู่บ้านชาวประมงเล็กๆ เมืองหนึ่ง หลังจากที่มีการสร้างทางรถไฟ มาถึงจากกรุงเทพมหานคร ซึ่งถือเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างล้นพ้น ของรัชกาลที่ 6 ทำให้มีบรรดา พระบรมวงศานุวงศ์ ข้าราชการ พ่อค้า และผู้มีอันจะกินจับจองซื้อที่ดินเป็นจำนวนมาก และหัวหิน ก็เริ่มพัฒนามาเป็นที่พักผ่อนตากอากาศดังที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน

หัวหินมีสถานที่สำคัญมากมาย สถานที่แรกที่ทุกคนจะต้องผ่านเมื่อเดินทางมาถึงเมืองหัวหิน ก็คือ “วังไกลกังวล” ที่พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) โปรดฯ ให้สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่ประทับในฤดูร้อนแต่สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี และปัจจุบัน พระราชวังไกลกังวลเป็นที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นมหามงคลยิ่งของชาวหัวหิน ที่ได้อยู่ใกล้ชิดพระบารมีพระมหากษัตริย์ที่เป็นมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทย



นอกจากนั้นหัวหิน ยังมี สถานีรถไฟ อันสวยงามให้นักท่องเที่ยวได้มาเยี่ยมชม เรียกได้ว่าถ้า มาหัวหินแล้วไม่ได้เห็นสถานีรถไฟ คงถือว่ามาไม่ถึงถิ่นมนต์ขลังแห่งนี้แน่ โดยสถานีรถไฟแห่งนี้ เป็นอาคารไม้ คงรูปลักษณะแบบเดิมเอาไว้ สะอาดตา และให้ความรู้สึกเหมือนย้อนกลับมาที่ศตวรรษ ก่อน ป้ายสถานีรถไฟนั้นก็เป็นสัญลักษณ์หนึ่งของเมืองหัวหิน ที่นักท่องเที่ยวทุกคนต้องถ่ายรูปเก็บไว้ เป็นที่ระลึก

พลับพลาหลวง ที่ตั้งตระหง่านอยู่บริเวณขนาบลานเข้าเป็นพลับพลาจัตุรมุขที่สร้างขึ้นใน สมัยรัชกาลที่ 6 เป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงามยิ่งที่นักท่องเที่ยวทุกคนให้ความสนใจ ผ่านมาเยี่ยมชม ตลอดเวลา

หัวหิน มีชายหาดที่สวยงาม ช่วงบ่ายแก่ ถึงตอนเย็นไปเดินไป จะมีบรรดานักท่องเที่ยวมาเล่น น้ำ พักผ่อน หรือเลือกเล่นกิจกรรมได้อย่างเช่น ซี่ม้า เล่นเรือใบ เป็นต้นบริเวณรอบๆ ชายหาดก็มี โรงแรม ร้านอาหารไว้ให้บริการ หลากหลายสไตล์ ตามความชอบของแต่ละคน นอกจากนั้น หัวหิน ยังมีหาดที่อยู่ไม่ไกลอีก เช่น เขาตะเกียบ สวนสน เขาเต่า ซึ่งแต่ละที่ก็มีเอกลักษณ์แตกต่างกันไป

ในยามค่ำคืน นักท่องเที่ยวสามารถเลือกรับประทานอาหาร ตามร้านรวงต่างๆ ทั้งในตลาดได้ รุ่ง หรือบริเวณ ชายหาด รวมทั้งซื้อของที่ระลึกกันได้ตามใจชอบส่วนใครที่อยากชิมกับบรรยากาศ แบบชิวบ้าง ตามแบบหัวหิน ตลาดอัครชัย เป็นสถานที่ที่ นักท่องเที่ยวจะได้เห็นพ่อค้าแม่ขายนำ ของทะเล สดแห่ง มาวางจำหน่ายกัน สบายแบบหัวหินๆ ที่พูดคุยกันในตลาดแห่งนี้ ให้ความรู้สึก เข้าถึงชาวหัวหินอย่างแท้จริง

HEAD ROCK HOME

THE MOST ROMANTIC
PRIVATE RESORT
AND FULL OF FACILITIES

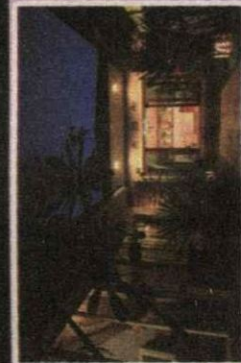


8/6 NEABKEHAD RD., HUA HIN
TEL. 085 663 1996, 089 171 5199
TEL/FAX 032 512 924

www.headrockhome.hi5.com
E-mail: headrockhome@gmail.com



ร.หัวหิน 1 ก.ค. - 30 ก.ย. 52



ลดทันที*

10%

เพื่อเป็นส่วน

เป็นมาสด



ตลอดทั้งปี หัวหินยังมีงานกิจกรรมมากมาย ได้แก่ หัวหินแจ๊สเฟสติวัล, หัวหินมิวสิกอินซัมเมอร์, การแข่งขันเรือใบรายการหัวหินรีกัตต้าฯ, งานแข่งขันโปโลช้าง, เทศกาลว่าวไทยและว่าวนานาชาติ, กิจกรรมย้อนยุคนิทรรศการรถโบราณ, เทศกาลอาหารทะเล เป็นต้น สำหรับรายละเอียดทางเว็บไซต์จะนำมาลงให้ทราบตามลำดับ

ข้อมูลการเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว การเดินทางไปยังอ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ใช้เส้นทางสายธนบุรี-ปากท่อ (ทางหลวงหมายเลข 35) ผ่านจังหวัดสมุทรสาคร สมุทรสงครามแล้วเลี้ยวซ้ายเข้าถนนเพชรเกษม (ทางหลวงหมายเลข 4) ผ่านจังหวัดเพชรบุรี เข้าสู่ตัวจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวมระยะทางประมาณ 280 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง

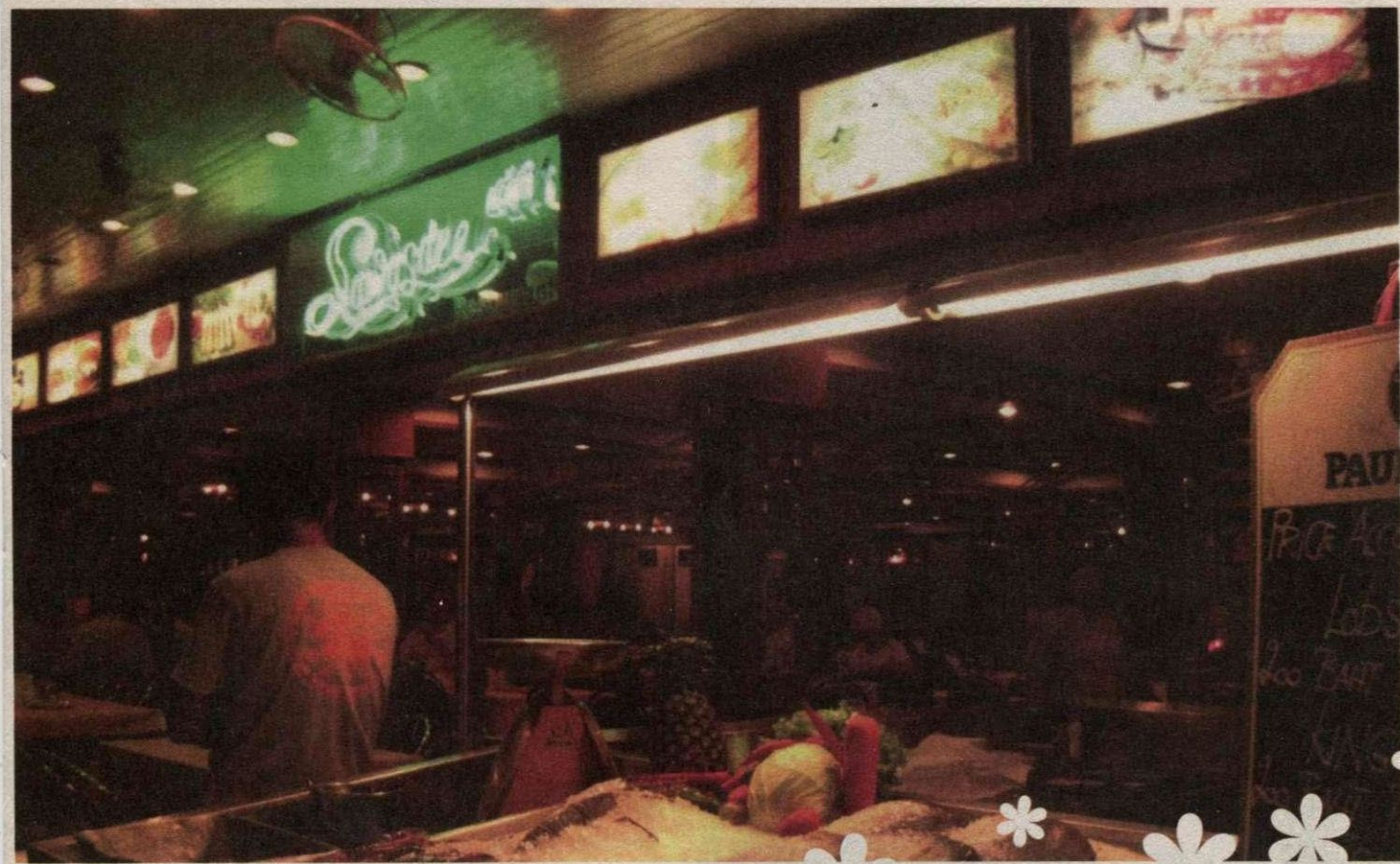
รถบัส ขึ้นรถที่สายใต้ใหม่ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง รถจะจอดให้ลงบริเวณหลังตลาดได้รุ่ง

รถตู้ปรับอากาศ ขึ้นรถที่ห้างเซ็นจูรี บริเวณอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง รถจะจอดให้ลงที่โรงแรมแห่งเก่าบริเวณถนนเพชรเกษม

รถไฟ มีรถไฟออกจากหัวลำโพงทุกวัน ใช้เวลาเดินทางไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับตารางเดินรถ ได้ที่ <http://www.railway.co.th/>

เครื่องบิน มีเครื่องบินจากกรุงเทพฯ มาหัวหินทุกวัน ใช้เวลาเดินทางประมาณ 45 นาที ดูรายละเอียดตารางเที่ยวบินได้ที่ <http://www.nokair.com/>





Unlike modern Thai beach resorts,

Hua Hin has a rich and interesting history that predates its name. In 1834, the neighboring Petchaburi province was hit by a severe drought, causing local farmers to migrate south until they arrived at a village with white, sandy beach and large rocks. They settled there

and named the village Samor Rieng, meaning "row of anchors" after the fishing boats anchored off the beach. In 1911, the name was officially changed to "Hua Hin", meaning "stone head".

Hua Hin has had a royal connection since the turn of the 20th century when Prince Chakrabongse of the Thai Royal Family came to spend a vacation near the small fishing village located where Hua Hin is today. He liked the area so much that he returned to build a beach villa there. Later King Rama VI (1910-1925) built a summer retreat in Hua Hin, followed by Rama VII who built a palace nearby, which is still in use by the Thai Royal Family.

By 1916, the southern railway line connecting Thailand to Malaysia was completed. The State Railways organized food and accommodation services for passengers traveling for longer than three days (between Bangkok, Butterworth, for example), and it was common for these passengers to stop and rest in Hua Hin for a day or two.

WWW.THAISERVHOTEL.NET

รับรองโรงแรมทั่วไทย
ในราคาสุดคุ้ม!

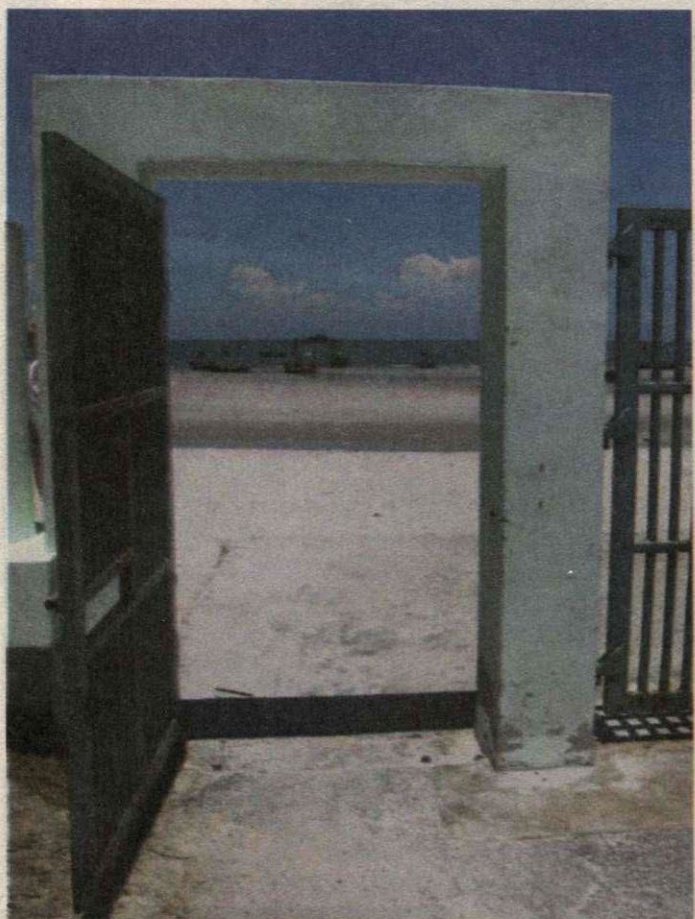


HOTEL RESERVATION SERVICE
ALL OVER THAILAND
BEST PRICE



HAVE A NICE STAY!

Call +66 (0) 2 674 2797
+66 (0) 89 158 1311



The Hua Hin Railway Station is one of Thailand's oldest and most beautiful train stations with its unique architecture. Its Royal Waiting Room was built during the reign of King Rama VI in order to welcome the king and his entourage.

The elegant, Victorian style Railroad Hotel was constructed near the railway station, along with the country's first established golf course, the Royal Hua Hin Golf Course. The upper classes from Bangkok began coming to Hua Hin to stay at the hotel and to golf, and later they built their own beachside bungalows.

In 1927, King Rama VII had Klai Kangwon summer palace constructed beside Hua Hin beach for the Queen Rampai Phane. This palace, meaning "far from worries" is still inhabited today by the Present monarch King Bhumibol Adulyadej and Queen Sirikit. It is honorable for Hua Hin to be the location of the Klai Kangwon Palace.

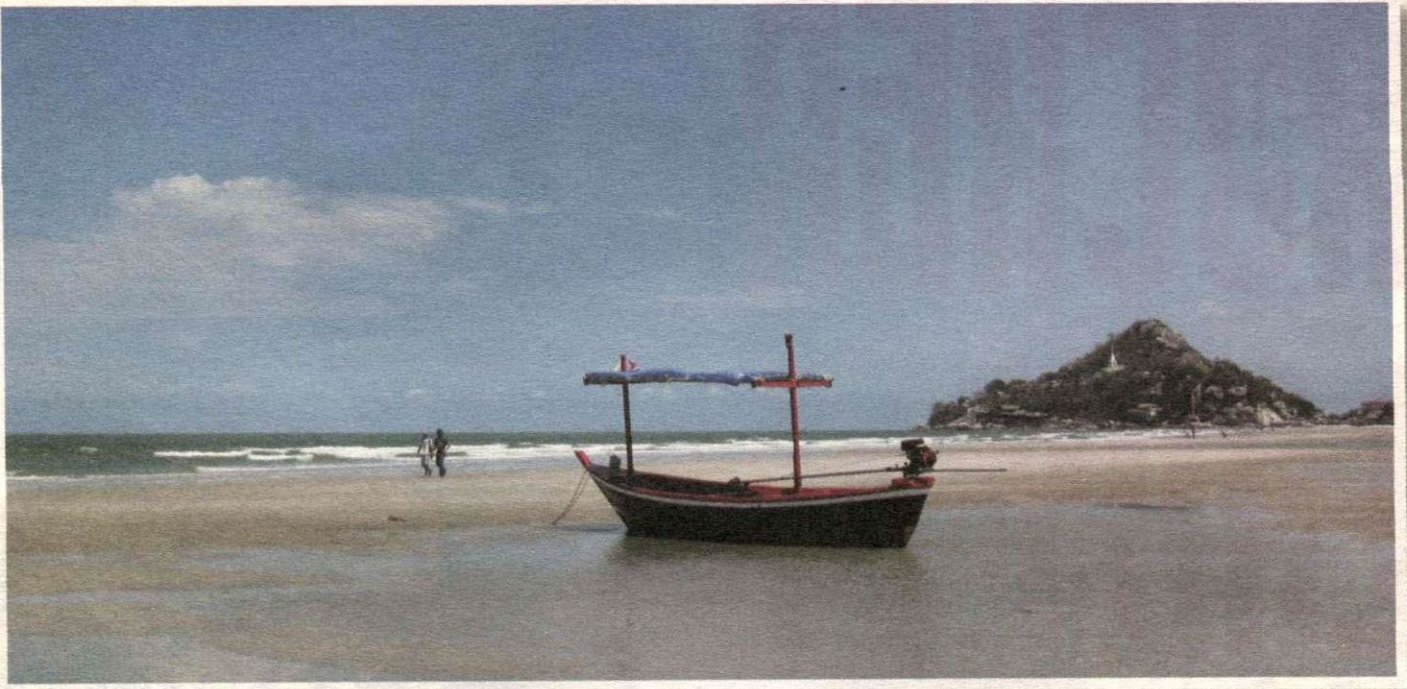
The renowned beaches of Hua Hin stretch for 5 km from the middle of town to the rocky cape of Khao Takiap. As a result, the sandy beach is rarely overcrowded and is an ideal place to go for a walk or to ride horses. The emphasis on the Hua Hin beach is on rest and relaxation, so other beach activities include banana boat rides or sun worshipping in rented deck chairs. You may even be able to find a massage area somewhere on the beach in order to relax to the maximum.

The night market in Hua Hin, located across from the train station, is open seven days a week. This bright, bustling market is full of local and foreign foods – providing snacks, meals, desserts and drinks. You can also find many souvenirs from the region and clothes and many other items to your liking.

Hua Hin is the perfect place to dine out. It offers a wide variety of restaurants and cafes for all palates. There are many seaside restaurants offering fresh seafood and local cuisine. Western restaurants are also popular and found throughout the town. There is also a range of lively bars that provide nightlife in Hua Hin.

There are festivals and celebrations in Hua Hin and the surrounding area throughout the year. The Hua Hin International Kite Festival held in March brings in competitors throughout the world. For those who love music, the Hua Hin Jazz Festival takes place usually during the first week of June every year, bringing in musicians from worldwide. Lovers of vintage cars will find a delight to see the Vintage car rally, which usually takes place in December in a route from Bangkok to Hua Hin.

This vibrant town is rich in culture and history. It is an ideal location for those seeking tranquility, relaxation and a sense of calm.



Getting there

BY CAR

Take national route number 35 and pass SAMUTSONGKHAM. Then turn left and get on to Petchakasem Rd., (national route number 4) and go straight. Total distance: 280 km
(2 and 1/2 hours)

BY BUS

Catch the bus at south Bangkok bus station (Sai Tai Mai) It takes around 3 hours.

BY MINIVAN

Catch the minivan at Century Shopping Mall next to Victory Monument. It takes around 2 and 1/2 hours.

BY TRAIN

Take the train at Hua Lam Pong station. There are trains everyday but the journey will take more than 5 hours.

Click the link below for more information :

<http://www.railway.co.th/>

BY PLANE

Fly from Don Mueng Airport.

<http://www.nokair.com/>

JOMJAI GROUP

ACCOMMODATION FOR RENT IN HUA HIN/TAKIAB

มีบ้านพักให้บริการ ทั้งในหัวหิน
และเขาตะเกียบ

เหมาะสำหรับมาพักผ่อนแบบครอบครัว หรือหมู่เพื่อนฝูง
ราคาเริ่มต้นเพียงคืนละ 390 บาท



โทร. 086 769 2749 (คุณอ้อต)

ROCKED LADY IS BACK...

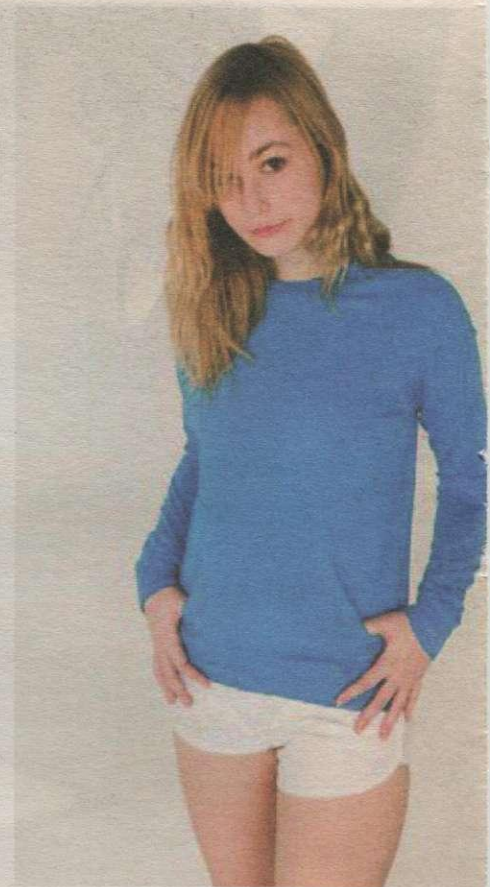
บรรดานักออกแบบเสื้อผ้าชั้นนำทั้งหลาย กำลังปลุกกระแสแฟชั่นใหม่ขึ้นมาในยุโรปอีกครั้ง เริ่มตั้งแต่ฤดูร้อน ปี 2008 และการแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่เก่าๆ ขาดๆ ตามกาลเวลา มีรูจากรอยไหม้บูหรี่ หรือ ถูกกัดกินโดยพวกแมลงชุกชนในตู้เสื้อผ้า กำลังเริ่มเข้ามาเป็นกระแสนี้บ้านเราอีกรอบ นิตยสารสวัสดีหัวหิน จึงนำรูปอินเทรนด์ๆ มาให้สาวๆ ที่อยากจะมีสไตล์นี้บ้าง มาลองดูเป็นแนวของการเป็น ROCKER มั่นส์ๆ

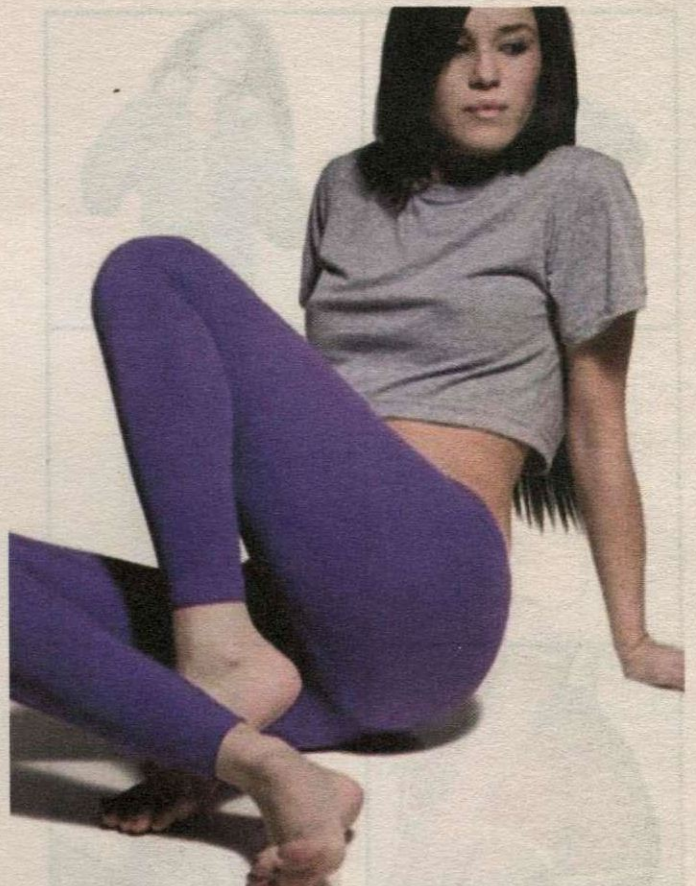
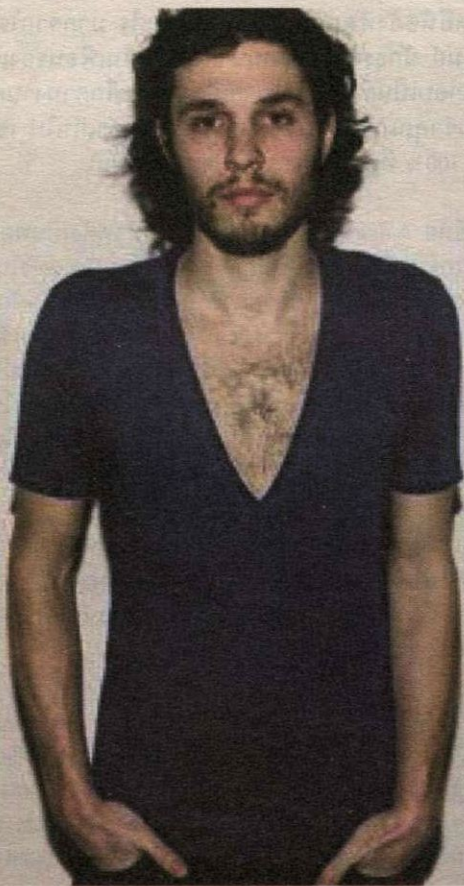
ข้อแนะนำ : หาคัดเตอร์คมๆ ดึงขึ้น เล็งตรงจุดเหมาะๆ แล้วจัดการกรีดลงไป ก็จะได้เสื้อฮาร์ดๆ มาใส่ เท่ๆ ก่อนใคร

The holey t-shirt

Since last summer, when the hippest 'fashionistas' had a hype party promoting old, battered-looking shirts that looked bitten by mites and burned by cigarettes, these have become a huge hit.







symbol of the basic

American Apparel

ในระยะเวลาเพียงไม่กี่ปี American Apparel ได้ปฏิวัติวงการเสื้อผ้าล้าลองด้วยเอกลักษณ์ “ไม่มีโลโก้” และความสะดวกง่าย ๆ ของสไตล์การแต่งตัว แต่เน้นคุณภาพของวัตถุดิบ ที่ใช้ผ้าคอตตอน 100% ที่นุ่มใส่สบาย บวกกับสีสันทันทีโดนใจวัยรุ่น จนกลายเป็นแบรนด์ที่ทุกคน ต้องมี!



ต้นกำเนิดยี่ห้อดังที่ดูเหมือนว่าจะไม่มีอะไร มาจากไอเดียของนายคอฟ ชาเมย์ นักธุรกิจชาวแคนาดาเดียนที่เห็นเพื่อนของเขาโกยรายได้เป็นกอบเป็นกำจากการขายเสื้อยืดที่ระลึกตามงานคอนเสิร์ต แต่คอฟ เห็นว่าคุณภาพของเสื้อเหล่านั้นธรรมดาเกินไป เขาต้องการผ้าคอตตอน 100% ที่หาได้เฉพาะในอเมริกาเท่านั้น!

ปัจจุบัน ยี่ห้อ American Apparel ของนายคอฟดังเป็นพลุแตกในหมู่วัยรุ่นชาวจีนในยุโรป ไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย หรือแม้กระทั่งในวงการเครื่องแต่งกายของสุนัข! คอฟได้ขยายการผลิตขึ้น โดยมีผลิตภัณฑ์ทั้ง ผ้าพันคอ ชุดกระโปรง กางเกงรัดรูป ซึ่งทั้งหมดก็ยังคงคอนเซ็ปต์คอตตอน 100% โดยเสื้อผ้าทุกชิ้นของเขาจะมีเพียงตราสัญลักษณ์ที่ติดอยู่เพียงแบบเดียวนั่นก็คือ "Made in Los Angeles" ในประเทศไทยนั้นยังไม่มีเสื้อยี่ห้อนี้มาขายอย่างเป็นทางการ ดังนั้นนิตยสารสวัสดี หัวหิน จึงนำรูปมาให้ดูกันไปก่อนเพื่อที่จะไม่ได้ตกยุคกัน!

In a very short time span, this brand has become the symbol of the basic "no-logo" brand, known to all the hipsters. We can easily recognize these 100% cotton t-shirts of various flashy colors that have revolutionized the milieu of cotton ware.

The American Apparel adventure springs from the sentiment of the Canadian Dov Charney, who got the idea to sell t-shirts by simply observing his friends making lots of cash selling t-shirts at concerts. Young Dov, an idealist and perfectionist, decided that the mediocre quality of these t-shirts was not satisfactory. He wanted 100% cotton t-shirts that could only be found in the USA.

Dov's American Apparel shops have taken over the high streets in Europe. The clothes appeal to men and women alike, and there is also a line for children and even dogs! Recently the product lines (always 100% cotton) have expanded: now scarves, dresses, sweatpants, pantyhose and tights are available, carrying the only logo that Dov allows, the small label in the collar saying "Made in Los Angeles".



IDEAL FOR PARTIES



LE SUD OUEST

FRENCH DELICATESSEN AND SET MENU

Take Away & Free Delivery (Hua Hin, Kao Takiab)
traditional French food made to order



SALADE
DU SUD OUEST



BOAR STEW



SEAFOOD




CASSOULET

*ATTENTION: FROM AUGUST 2009 WE ARE MOVING TO THE 2ND FLOOR HUA HIN MARKET VILLAGE
CHEESE, FOIE GRAS, CASSOULET, HAM, WINE...

จำหน่ายอาหารฝรั่งเศส และรับทำอาหารตามสั่งสไตล์ฝรั่งเศส โดยพ่อครัวชาวฝรั่งเศส
สำหรับงานเลี้ยง หรือ รับประทานกันในครอบครัว และหมู่เพื่อนฝูง เรามี**บริการจัดส่งฟรี!**

TEL. 080 055 2690

*13/54 PETCHAKASEM ROAD SOI 47/1 HUA HIN, PRACHUABKHIRIKHAN 77110

หางานง่าย ๆ เพียงแค่ **คลิก**
จ๊อบหัวหิน ดอท ดอทคอม

WWW.JOBHUAHIN.COM

เว็บไซต์เดียวที่รวมงานทุกตำแหน่งในหัวหิน

อนาคตที่ดี เริ่มต้นที่งานมั่นคง
เริ่มต้นอนาคตในหัวหิน...กับเรา

สำหรับเจ้าของกิจการที่ต้องการลงประกาศรับสมัครพนักงาน โทร.083 244 7602



ได้เวลาจัดการกับตู้เสื้อผ้าของคุณหรือยัง? Organizing your wardrobe

ในตู้ไม่เหลือชุดให้ใส่อีกแล้ว? ดังนั้นจึงได้เวลาสำหรับการปฏิวัติกับตู้เสื้อผ้าเสียที!

อันดับแรก : แยกเสื้อผ้าออกเป็นสามกลุ่ม

- กลุ่มแรกเป็นพวกที่ใส่เป็นประจำ
- กลุ่มที่สอง เป็นเสื้อผ้าที่เคยใส่บ่อยๆ แต่ไม่ได้ใส่อีกต่อไปแล้ว
- กลุ่มสุดท้ายคือเสื้อผ้าที่ไม่เคยใส่เลย (แล้วซื้อทำไมหนอ?)

อันดับที่สอง : เก็บไว้เฉพาะที่ต้องการเท่านั้น

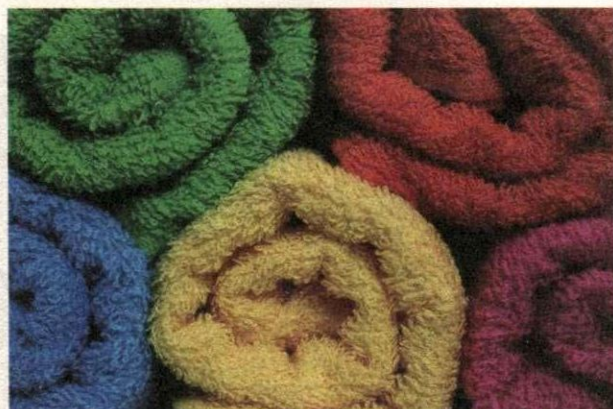
วิธีที่จะรู้ว่าคุณต้องการเสื้อผ้าเหล่านั้นหรือไม่ นั้น มีหลักการอยู่คือ “หนึ่งช่วงล่างต่อสามช่วงบน” ได้แก่ กระโปรงสวยๆ หนึ่งตัว คู่กับเสื้อที่เข้าชุด อีกสามตัว หรือ กางเกงยีนส์หนึ่งตัว คู่กับ เสื้อยืดเท่ๆ อีกสามตัว เป็นต้น หลักการดังกล่าวจะทำให้คุณสับเปลี่ยนเสื้อผ้าได้ โดยสวมเสื้อยืดที่ผลัดเปลี่ยนทุกๆ วัน หรือเปลี่ยนกางเกงยีนส์ทุกๆ 3 วัน

อันดับที่สาม : จัดตู้เสื้อผ้าตามบัญญัติ 7 ประการดังต่อไปนี้

- เก็บเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใช้ เสื้อผ้าที่ไม่ตรงตามฤดูกาลไว้ในกล่อง หรือ ในลิ้นชักของสุดท้ายของตู้เก็บเสื้อผ้า
- แยกเสื้อผ้าให้เป็นประเภท (เสื้อ, กางเกง, ถุงเท้า... ฯลฯ) มากไปกว่านั้น คุณยังสามารถแยกไปอีกตามสีต่างๆ การจัดการดังกล่าวจะช่วยประหยัดเวลาในยามเช้าสำหรับการแต่งตัวไปทำงานได้มากที่สุด
- ไม่ควรวางเสื้อผ้าซ้อนกันเกิน 5 ชั้น
- ควรมีชั้นเฉพาะสำหรับเสื้อยืด
- ควรแขวนกางเกงไว้กับไม้แขวนเพื่อประหยัดพื้นที่ในการจัดเก็บเสื้อผ้าและช่วยให้ไม่ยับอีกด้วย
- แยกชุดชั้นในไว้เป็นประเภท (ท่อนล่าง/ท่อนบน) และพับถุงเท้าไว้ให้เป็นคู่ๆ
- หากลองมาใส่รองเท้าที่ไม่ค่อยได้ใช้งานเพื่อให้ง่ายต่อการหา และรักษาให้คงอยู่ในสภาพดีเสมอ

อันดับที่สี่: บริจาค/ขาย/หรือ แลก

ควรบริจาคเสื้อผ้า ที่คุณไม่ได้ใช้แล้วให้กับผู้ด้อยโอกาส จะทำให้สิ่งที่คุณทิ้งไปนั้นเกิดประโยชน์ หรือไม่ก็ควรนำไปขายตามร้านเสื้อผ้ามือสองที่เป็นที่นิยมของหนุ่มวัยรุ่น หรือ ตามเว็บไซต์ต่างๆ ถ้าไม่ทำไม่ลองนำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ คุณดูล่ะ? ต่อไปนี้คุณก็จะมีตู้เสื้อผ้าที่น่ามอง และยังมีเสื้อผ้าใหม่ๆ มาให้ใช้อีกด้วย!



Nothing to wear? It's time to reorganize your wardrobe!

First step: separate your clothes into three categories:

- Those you wear often (keep them, obviously!)
- Those that you used to wear often but you don't wear anymore (if I used to wear these clothes a lot, there is a strong chance that I will wear them again when I want to wear something comfortable, even if they're a little old)
- Those that you never wore (why did I ever buy these clothes?)

Second step: keep only what you need:

How do you know what you need or not? There is a general rule that should be followed: one bottom for three tops: for example, one skirt

for three blouses, one pair of jeans for three sweaters, etc. You should have a change of t-shirts for every day, sweaters for every two days, and bottoms for every three days.

Third step: organize your wardrobe according to the 7 commandments:

- 1st commandment: put your off-season clothes in the attic, garage or in the last drawer of your closet.
- 2nd commandment: organize your clothes by type (t-shirts, short sleeves, etc.). For those perfectionists, you can organize your clothes by color (for perfectionists): this allows you to locate your clothes more quickly in the morning without completely rearranging your wardrobe.
- 3rd commandment: do not stack more than 5 articles on top of one another (to avoid wrinkles).
- 4th commandment: reserve one shelf for t-shirts, one for sweaters (thin sweaters on one shelf and heavy sweaters on another).
- 5th commandment: hang your pants (trousers) on hangers to save place on your shelves and to avoid having to iron.
- 6th commandment: organize your underwear by category and your socks in pairs.
- 7th commandment: keep a few shoeboxes for shoes that you don't wear every day, keeping them in good condition.

Fourth step: give away, sell, exchange

With clothes you no longer wear, consider giving them away to charity organizations that will make good use of your used clothes. You can also sell your clothes to second-hand shops or sell them on the internet. Your leather bag could make someone happy and give you some extra spending money. Or why not organize a clothing exchange between you and your friends? This would be a great opportunity to empty your wardrobe and find "new" treasures to wear.

IN&OH XXL FASHION



NEAR TRAIN STATION
Lucky Plaza Hua Hin (31-33)
ถนนเลียบรถไฟ
เอื้องกับสถานีรถไฟหัวหิน
อยู่ใกล้ที่ พลาซ่า (31-33)

Open daily

The newest clothing store
with European size
from 38-52 for both men and
women wear.

For more details please contact
Khun In,
speaks German, English and Thai

Tel. 084 884 1199
084 884 2299

INSECT-FREE
INSEKTENFREI



084 884 1199



Google
Chrome

ได้เวลาบอก Internet
Explorer
“Google Chrome: a new
web browser for
Windows”

Google Chrome คือโปรแกรมท่องเว็บที่ถูกทำขึ้นโดย google เจ้าของเวปค้นหาอันดับหนึ่งของโลก ด้วยดีไซน์ที่เป็นเอกลักษณ์ ทำให้ผู้ใช้สามารถเปลี่ยนจากบรรยากาศเดิมๆ ของการท่องเว็บมาเป็นเบราวเซอร์ที่เพิ่มประสิทธิภาพในการท่องเว็บ ให้เร็วขึ้น ปลอดภัยขึ้น และง่ายขึ้น

จุดเด่น ค้นหาโดยตรงจากแถบที่อยู่ โดย Google Chrome จะมีตัวช่วยสะกดคำที่ค้นหาโดยอัตโนมัติ เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาได้รวดเร็วทันใจ ไอคอนเว็บโปรด เข้าสู่เว็บโปรดของคุณอย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องมาคอยนั่งพิมพ์ซ้ำๆ เพียงคลิกที่ไอคอนรูปภาพของเว็บไซต์ที่คุณต้องการเข้าชมโดยตรง หน้าต่างส่วนตัว เปิดหน้าต่างเฉพาะ สำหรับเว็บไซต์ที่คุณไม่ต้องการบันทึกประวัติการชมไว้ใน history

Google Chrome is a browser that combines a minimal design with sophisticated technology to make the web faster, safer, and easier.

Search from the address bar Type in the address bar and get suggestions for both search and web pages.

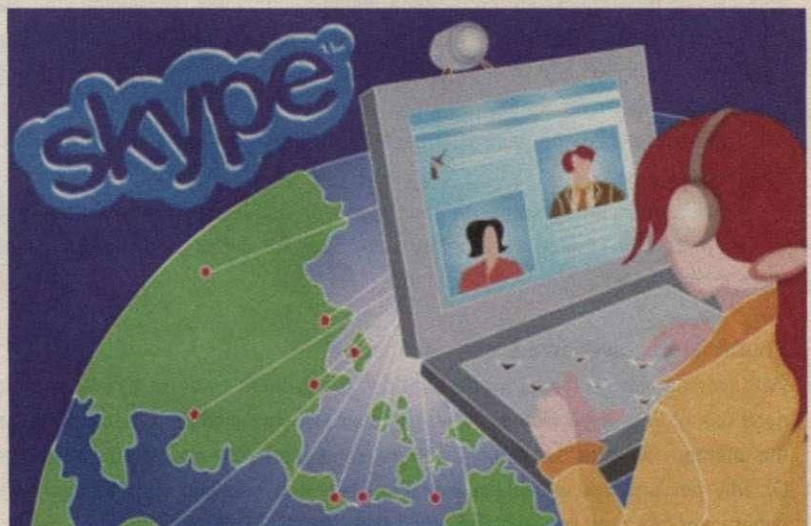
Thumbnails of your top sites Access your favorite pages instantly with lightning speed from any new tab.

Private browsing Open an incognito window when you don't want to save your browsing history.

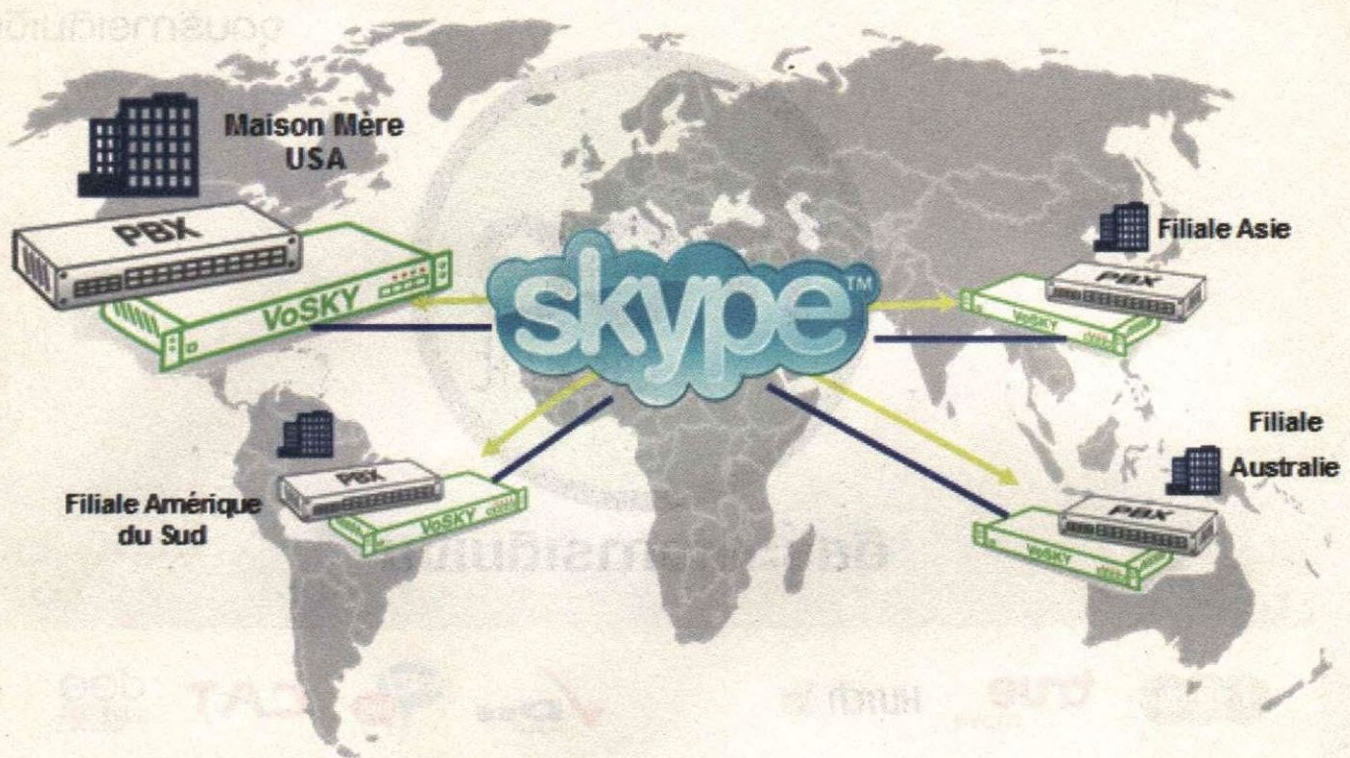
<http://www.google.com/chrome/>

โทร.ไปต่างประเทศ จะจ่ายแพง
ไปทำไม?

skype™



บริษัทอินเทอร์เน็ต



สำหรับผู้ที่ชอบของฟรี Skype (สไกป์) คือคำตอบของคุณสำหรับการต่อสายโทรศัพท์ไปหาคนรัก หรือติดต่อธุรกิจ ในต่างประเทศ เพียงแค่ คุณดาวน์โหลดโปรแกรมมาลงในคอมฯ และคนที่ คุณจะคุยด้วยมี Skype อยู่แล้ว คุณทั้งสองก็สามารถคุยกันได้ชัดเหมือนการคุยกันทางโทรศัพท์ เพียงแค่การเชื่อมต่อนั้นทำการผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยใช้โปรแกรม Skype เป็นเครื่องมือในการติดต่อ เพียงเท่านั้น คุณก็สามารถทำการสนทนานับชั่วโมงๆ ฟรี!

นอกจากนั้น การเชื่อมต่อกับเว็บแคม ก็ยังสามารถให้อีกฝ่ายหนึ่งเห็นคุณได้แบบถ่ายทอดสดทางทีวี ยิ่งไปกว่านั้น โปรแกรม Skype ยังสามารถดาวน์โหลดลงในโทรศัพท์มือถือ (บางรุ่น) เพื่อให้การติดต่อนั้นง่ายขึ้นไปอีก อย่ารอช้า ไปหา Skype มาใช้ได้แล้ววันนี้! ที่ www.skype.com

We all love something for nothing. With Skype's free software – by the way, it works seamlessly with your internet connection – you can chat away with free Skype-to-Skype calls and never worry about cost, time or distance. Share the love and get your friends to download Skype so you can talk, instant message (IM) or make video calls for nothing. You can also make local, long distance and international calls to phones and mobiles at great rates too. Click: www.skype.com

เจอกันใน hi5
ดูรูป พบเพื่อน ๆ
อัปเดตข่าว

<http://sawasdeehuahin.hi5.com>

จุดบริการเติมเงิน



อิสระแห่งการเติมเงิน



Free Point อิสระแห่งการเติมเงิน ทางเลือกของคนรุ่นใหม่

Free Point เป็นจุดบริการเติมเงินที่รวบรวมสินค้าเติมเงินทุกประเภท หลากหลายหมวดสินค้า หลากหลายหมวดยี่ห้อมารวมไว้ที่จุดๆเดียว เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้บริโภคและร้านค้า โดยมีทางเลือกให้กับผู้บริโภค ในการซื้อสินค้าที่หลากหลาย และสร้างโอกาสทางการขายให้กับร้านค้ามากขึ้น

ด้วยสถานะเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงไปแบบถดถอยทำให้ผู้บริโภคคำนึงเรื่องการใช้จ่ายมากขึ้น มีรายได้น้อยลง และมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมของผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงไปทุกคนมีวิถีชีวิตแบบเร่งรีบตามสมัย และต้องการความสะดวกสบายเพื่อรองรับกับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งทั้งผู้ผลิตสินค้าเองหรือผู้บริโภคร่างต้องการความทันสมัยและความสะดวกสบาย

2 รูปแบบให้คุณเลือกทำธุรกิจ

ดังนั้น จุดจำหน่ายสินค้า Free Point จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการกระจายสินค้าประเภทเติมเงินเพื่อให้เข้าถึงและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคให้ได้มากที่สุด ด้วยระบบการขายและกระจายสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic PIN Distribution) ซึ่งเป็นนวัตกรรมทางเลือกใหม่ในการกระจายสินค้า ที่เปลี่ยนรูปแบบการขนส่งและจัดเก็บสินค้าในกลุ่มตลาดสินค้าเติมเงิน จากรูปแบบบัตรกระดาษหรือบัตรพลาสติก เป็นรูปแบบ Voucher ที่ผู้ประกอบการไม่ต้องกังวลเรื่องการจัดเก็บสินค้า ไม่เสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการขนส่ง ลดต้นทุนทางการขาย ไม่มีการสูญหายเพิ่มยอดขาย/ผลกำไร และลดค่าใช้จ่ายในการบริหารจัดการผ่านระบบกระจายสินค้าอิเล็กทรอนิกส์

Free Point เป็นหนึ่งช่องทางที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับทุกฝ่ายเหมือนเป็นตัวกลางในการกระจายสินค้า ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้ผลิตสินค้า ผู้จำหน่าย และถึงมือผู้บริโภค ด้วยระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัย สะดวกสบาย และมีความปลอดภัยสูงสุด



กลุ่มสินค้าและบริการที่จำหน่ายผ่านจุด Free Point

- เติมเงินโทรศัพท์มือถือ
- บัตรโทรศัพท์ทางไกลระหว่างประเทศ
- บัตรอินเทอร์เน็ต
- บัตรเกมออนไลน์
- บัตรเงินสด
- อื่นๆ อีกมากมาย

Free Point สามารถสร้างรายได้ให้กับทุกคนโดยวางยุทธศาสตร์การขยายตลาดไปยังร้านค้าที่เป็นตัวแทนในการเปิดจุดบริการไปทั่วกรุงเทพ และต่างจังหวัด ไม่ว่าจะเป็นร้านค้ามินิมาร์ท, ร้านค้าโชวห่วย, ร้านอินเทอร์เน็ตหอพักร้านหนังสือ, ร้านถ่ายรูป, ร้านวิดีโอ, หรือร้านค้าใดๆ ก็ได้ที่มีหน้าร้านอยู่ในแหล่งชุมชน เหล่านี้สามารถสร้างโอกาสทางธุรกิจให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ทั้งกับคนที่กำลังว่างงานหารายได้พิเศษหรือทำควบคู่ไปกับธุรกิจเดิมที่มีอยู่ ซึ่งการขยายการเปิดจุดบริการเติมเงิน Free Point ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการลงทุนที่สามารถจัดจำหน่ายสินค้าได้หลากหลายประเภทด้วยเงินลงทุนที่ต่ำ พร้อมรับกับสภาพเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

Free Point เปิดรับตัวแทนจำหน่ายเปิดจุดบริการเติมเงินทั่วประเทศ

สอบถามโทร 02-769-4545 หรือเข้าศึกษาข้อมูลได้ที่ www.freepoint.in.th



เตรียมความพร้อมก่อนทำธุรกิจ

- ☒ มีทำเลอยู่ใกล้แหล่งชุมชน
- ☒ อยากมีรายได้เพิ่มง่ายๆ
- ☒ มีเงินลงทุนแค่ 5,000 บาท
- ☒ อยากทันสมัยด้วยเทคโนโลยีใหม่จากแคนาดา

Free Point is new prepaid top up service which serve you to have more alternative choices and also build up sales opportunity for retailers. In today's current economic situation, Free Point is working well due to the changing behavior of consumers living in a fast-paced world.

Free Point is an intermediary that facilitates exchange between producers, distributors and consumers. Its products include: Prepaid Mobile, Game Online, Prepaid Internet, International Calling Card and more.

The reason to join Free Point is to gain access to consumers as quickly as possible. With its "electronic PIN distribution", consumers buy recharge credit directly through Free Point. All it requires is using the PIN card as a voucher, thus economizing the distribution structure on the supplier side.

Free Point is a plus for retailers. By opening a Free Point in their supermarkets, minimart, corner stores, Internet cafes, bookstores, video stores and more, retailers can adapt well to adding Free Point to their stores. Investing in Free Point doesn't require a heavy budget and can give you a good return on investment.

For more information, call 02-769-4545
www.freepoint.in.th

PREPAID TOP UP

ฟรีพอยท์

อิสระแห่งการเติมเงิน

จุดบริการเติมเงิน รูปแบบใหม่
จำหน่ายสินค้าเติมเงินทุกประเภท

กว่า 40 รายการ

ด่วน

รับสมัคร

ผู้ให้บริการจุดเติมเงิน

- ลงทุนน้อย
- ไม้มีความเสี่ยง
- รับรายได้ง่าย สบายกระเป๋า

เพียงแค่คุณเป็น

- ร้านมินิมาร์ท
- โชวห่วย
- หอพัก
- ร้านอินเทอร์เน็ต, ร้านเกมส์
- ร้านหนังสือ
- ร้านวิดีโอ
- หรือร้านค้าอื่นๆ

หลากหลายหมวดสินค้าเติมเงิน

- เติมเงินโทรศัพท์มือถือ (Prepaid Mobile)
- เติมเงินเกมออนไลน์ (Game Online)
- เติมเงินอินเทอร์เน็ต (Prepaid Internet)
- เติมเงินบัตรโทรศัพท์ระหว่างประเทศ (International Calling Card)
- อื่นๆ อีกมากมาย

มองหาสัญลักษณ์

ได้แล้ววันนี้.. ทั่วประเทศ

CALL CENTER : 02-769-4545
www.freepoint.in.th



THE E-BOOK

แม้ว่าจะได้รับการตอบรับอย่างแพร่หลายจากผู้ใช้ในทวีปอเมริกา แต่ดูเหมือนว่า อนาคตของเครื่องอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ หรือ เครื่องอีบุ๊ก นั้นจะไม่สดใสเท่าใดนักในตลาดบ้านเรา อย่างไรก็ตาม เจ้าเครื่องนี้ก็มีความสามารถไม่น้อยทีเดียว โดยขนาดของเครื่องนั้นไม่ต่างไปจากหนังสือการ์ตูนเล่มหนึ่ง โดยเจ้าเครื่องนี้สามารถเก็บข้อมูลหนังสือได้สูงถึง 150 เล่มด้วยน้ำหนักน้อยกว่า 300 กรัมด้วยซ้ำ

ค่าย SONY ได้ส่งเครื่องอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ออกมาในอเมริกาเมื่อปลายปี 2008 ที่ผ่านมา เช่นเดียวกับ Cybook จากค่าย Bookeen ตอนนี้ผู้ผลิตเครื่องอีบุ๊ก ทั้งหลายยังคงใช้เทคโนโลยีเช่นเดียวกันในการผลิตจอแสดงผล ซึ่งประกอบจากตัวหมึกชนิดพิเศษ e-ink ซึ่งเป็นจอที่ถนอมสายตา และสามารถทนต่อการสะท้อนแสงเวลาอ่านในที่ๆ แดดจ้าได้อย่างไม่มีปัญหา นอกจากนั้น เครื่องอีบุ๊ก ส่วนใหญ่ใช้พลังงานที่ไม่สิ้นเปลืองนัก โดยแบตเตอรี่หนึ่งก้อนสามารถใช้อ่านหนังสือได้ 6,800 ถึง 8,000 หน้า

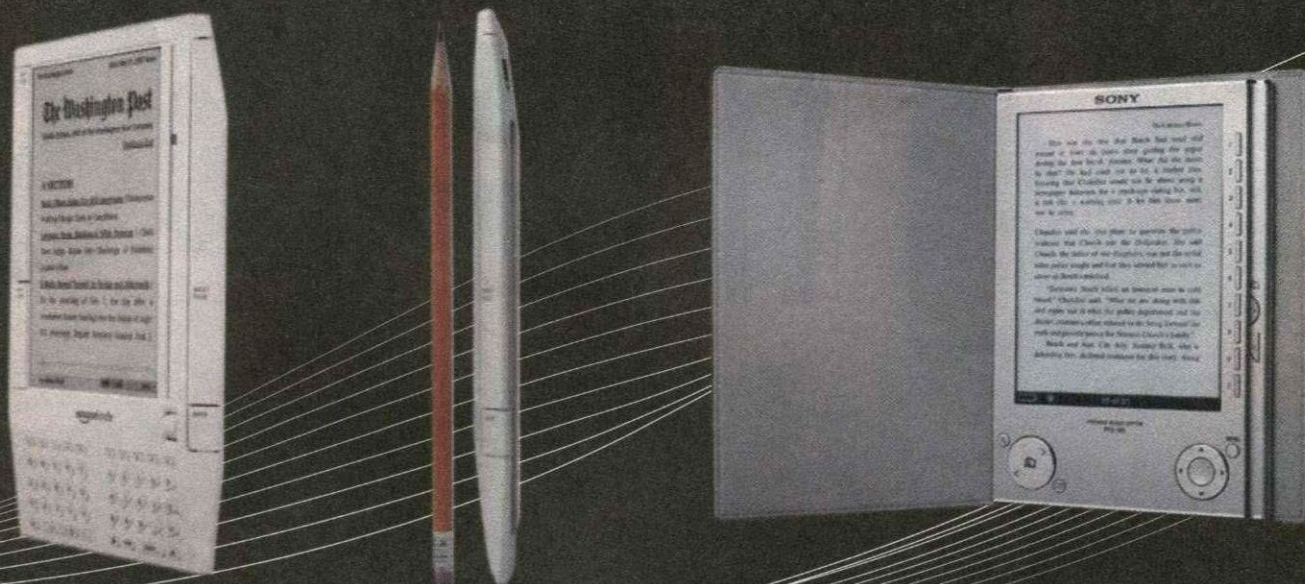
ตอนนี้เทคโนโลยีทัชสกรีน ยังไม่ได้ถูกนำมาใช้กับเครื่องอีบุ๊ก เหล่านี้ เช่นเดียวกับจอแสดงผลที่ยังคงเป็นแบบขาวดำ ซึ่งในไม่นานคาดว่าวิวัฒนาการของเจ้าเครื่องนี้จะคงเดินรอยตาม iPod อย่างแน่นอน สำหรับผู้ที่คิดจะใช้อีบุ๊ก ในตอนนี้ควรจะรอไปอีกสักระยะ เนื่องจากส่วนใหญ่นั้นใช้โปรแกรมแอปพลิเคชันที่ยังเข้ายพพอสมควร อย่างเช่น การเปลี่ยนหน้าหนึ่งไปอีกหน้าหนึ่ง ที่กินเวลาเป็นพักใหญ่ๆ นอกจากนั้น ส่วนใหญ่ก็ยังคงใช้กับระบบปฏิบัติการ Mac ไม่ได้

Its popularity is becoming widespread in the United States, yet the electronic book has still not found its public in Thailand. This book offers enough assets: it is the size of a pocket book and the thickness of a comic book, it can hold 150 books at a weight less than 300 grams. The Sony Reader appeared in the United States at the end of 2008, as did the Cybook from Bookeen. Reader and Cybook's screens, like those of their competitors (iRex iLiad, Ganaxa GeR2, Amazon Kindle) use an electronic ink technology known as "e-ink". This special ink doesn't fatigue the eyes, and is completely visible even in full sunlight. Even more, this technology doesn't consume a lot of energy: the Reader battery can last for the time it takes to read 6,800 pages; the Cybook's lasts for 8,000.

The impracticalities of the electronic book

The electronic book technology does not yet have a tactile screen and it is still in black and white, which, in the era of the iPhone, seems to be a bit behind the times. Also, navigating the electronic book is still in the developing stage, as is the internal software, which is still slow. The Reader takes up to one second to turn from one page to the other.

And as far as connectivity is concerned, the Reader is not compatible with Macs (Cybook is).

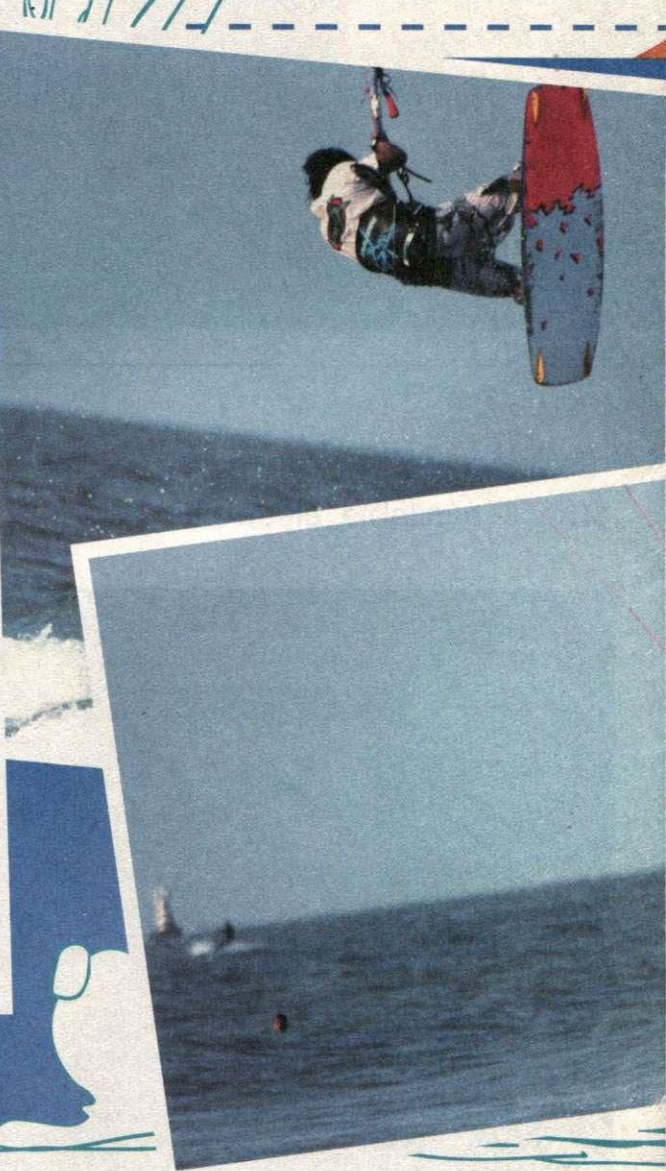
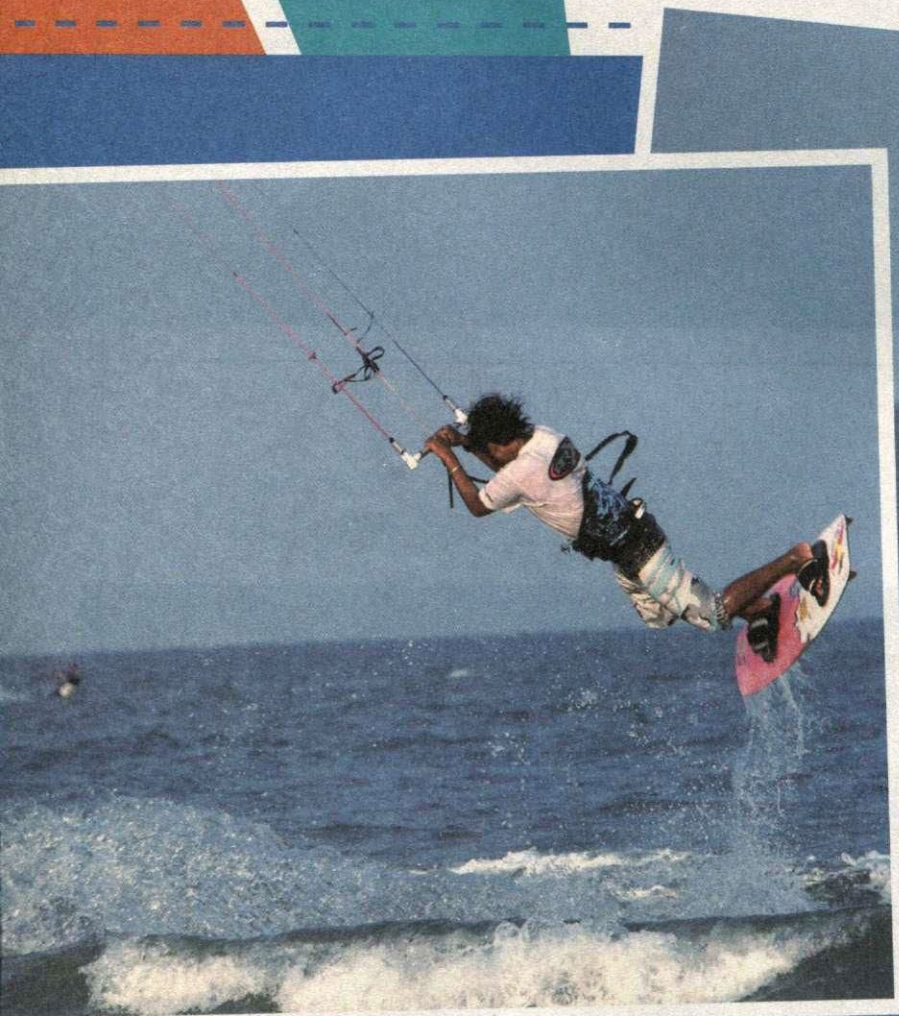


รีวิวเครื่อง อีบุ๊ก รุ่นต่างๆ

The 5 available electronic books

Model รุ่นต่างๆ	Reader PRS-505 (Sony)	Cybook Gen3 (Bookeen)	iLiad iRex Technology	Kindle by Amazon	GeR2 by Ganaxa
Dimensions ขนาด	122x175x8mm	118x188x8.5mm	155x217x16mm	135x191x18mm	118x188x8mm
Weight น้ำหนัก	260 g	174 g	389 g	292 g	176 g
Autonomy ระยะเวลาแบตเตอรี่ ที่ใช้ในการอ่าน	6,800 pages	8,000 pages	2,000 pages +	2-7 days (depending on use without plugging in)	5,000 pages+
Added benefits	Design	Light, strong battery power	Wireless connection option	Keyboard and wireless connection	Able to write on the screen
ข้อดี	ดีไซน์	ความเบา และ ระยะเวลาของแบตเตอรี่	มีระบบ การเชื่อมต่อไร้สาย	มีคีย์บอร์ด และ ระบบการเชื่อมต่อไร้สาย	สามารถเขียน ได้ทางหน้าจอ
Disadvantages	Software is slow, not compatible with Mac	No wireless connection	Expensive, heavy	Only available in the United States	Not sold directly
ข้อด้อย	ช้า, ใช้กับ Mac ไม่ได้	ไม่มีระบบเชื่อมต่อ แบบไร้สาย	ราคาสูง น้ำหนักค่อนข้างสูง	มีขายเฉพาะ ในอเมริกา	ไม่มีการขายตรง ต้องดู ดีลเลอร์ของแต่ละประเทศ

KITEBO



ลองมัย? KITEBOARD

สำหรับคุณๆ ที่ชอบหาอะไรเล่นแปลกใหม่อยู่ตลอดเวลา คุณรู้หรือไม่ว่าหัวหินมีสถานที่ๆ ใช้เล่นกีฬาประเภทผาดโผน หรือ X TREAM บริเวณชายหาด? นั่นก็คือ โค้ทบอร์ด นั่นเอง ซึ่งหัวหินเป็นสถานที่ๆ เหมาะกับกีฬาโค้ทบอร์ดเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากชายหาดที่ยาวถึง 5 กิโลเมตร และไม่หนาแน่นด้วยนักท่องเที่ยวจนมากเกินไป จึงทำให้ยังพอมีที่เล่นโค้ทบอร์ดได้อย่างสบายๆ

โค้ทบอร์ด หรือที่บางคนเรียกว่า โค้ทเชิร์ฟนั้น เป็นกีฬาซึ่งผู้เล่นต้องยืนอยู่บนกระดานที่ใช้แล่นไปบนคลื่น โดยมีแรงลมขับเคลื่อนจากกว่าที่ผูกติดไว้กับตัวผู้เล่น ให้แล่นไปบนน้ำทะเลได้ โดยทั่วไปแล้วโค้ทบอร์ด จะหมายถึงการเล่นผสมผสานท่าทางต่างๆ ในขณะที่ โค้ทเชิร์ฟนั้น จะเป็นการเล่นในลักษณะเคลื่อนไปเรื่อยๆ บนคลื่น โดยทั้งสองอย่างก็จะมีบอร์ดแตกต่างกันออกไป



ลักษณะโดยทั่วไปทางภูมิศาสตร์สำหรับการเล่นไคท์บอร์ดนั้น ควรจะเป็นหาดที่มีความเร็วลมระหว่าง 10 - 35 นอต มีหน้าน้ำที่กว้างพอให้ผู้เล่นแล่นไปได้ ซึ่งโดยทั่วไปผู้เล่นมักจะเล่นกันตามชายหาด ทว่าการเล่นไคท์บอร์ดตามแม่น้ำลำคลองก็มีให้เห็นอยู่เช่นกัน

หัวหินเป็นหนึ่งในสถานที่ มีสภาพทางภูมิศาสตร์เหมาะสมที่สุดในประเทศไทย ในการนำไคท์บอร์ดมาเล่น เนื่องจากหัวหินมีชายหาดที่รับลมได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะช่วงหน้าลมระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึงเดือน เมษายน นอกจากนั้นในช่วงหน้าร้อนชายหาดจะเปิดกว้าง โดยช่วงน้ำทะเลตื้นนั้นมีระยะออกไปไกลถึง 100 เมตรเลยทีเดียว ดังนั้นจึงทำให้มีพื้นที่จำนวนมากสำหรับคุณๆ ได้มาเล่นไคท์เซิร์ฟกัน อย่างไรก็ตามชายหาดบริเวณทิศเหนือเริ่มจากโรงแรม Hilton เป็นต้นไปนั้น เป็นที่ๆ ไม่อนุญาตให้ผ่านเข้าไปเนื่องจากเป็นเขตทหาร และอีกแห่งหนึ่งก็คือบริเวณหลังเขาตะเกียบ ซึ่งเป็นที่ๆ ลมค่อนข้างแปรปรวนและมีชายหาดที่เป็นอันตราย

สำหรับผู้ที่ยังไม่รู้จักหัวหิน หรือผู้ที่ยังหาที่เริ่มต้น ไม่ถูกสำหรับเล่นไคท์เซิร์ฟ SURF SPOT คือคำตอบของคุณ ซึ่งเป็นคลับเซิร์ฟที่สมบูรณ์แบบที่สุด ตั้งอยู่ในซอยหัวหิน 75/1 เปิดให้บริการมาตั้งแต่ปี 2550 และถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่องเรื่อยมาให้เป็นบ้านของนักเล่นไคท์เซิร์ฟที่หัวหิน รวมทั้งผู้ที่ไม่เคยเล่นมาก่อนก็สามารถมาจอยกับคลับนี้ได้ตลอดเวลา ซึ่งจริงๆ แล้วการเริ่มต้นเล่นไคท์เซิร์ฟนั้น มีเพียง2อย่างเท่านั้นที่คุณต้องเตรียมมานั่นก็คือ เวลา และ ลม (อันหลังนี้ใครโทรมาถามก่อน)

ที่SURF SPOT คุณจะได้รับการดูแลอย่างดี ทางร้านมีอุปกรณ์ระดับเกรด เอ เอาไว้บริการลูกค้าทุกๆ ท่าน ผู้ที่เริ่มเล่นก็สามารถสมัครเรียนคอสต์วอตตัวกับผู้ฝึกสอนที่ได้ตลอดเวลา ซึ่งการเริ่มต้นนั้น คอสต์หนึ่งๆ ใช้เวลาเรียน 8 ชั่วโมง หลังจากนั้นผู้เรียนก็สามารถนำไคท์บอร์ดไปเล่นได้ด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนๆ ในโลก โดยทางSURF SPOT จะออกประกาศนียบัตร จาก International Kiteboarding Organization (IKO) โดยมีค่าใช้จ่ายทั้งหมดเพียง 8,500 บาท

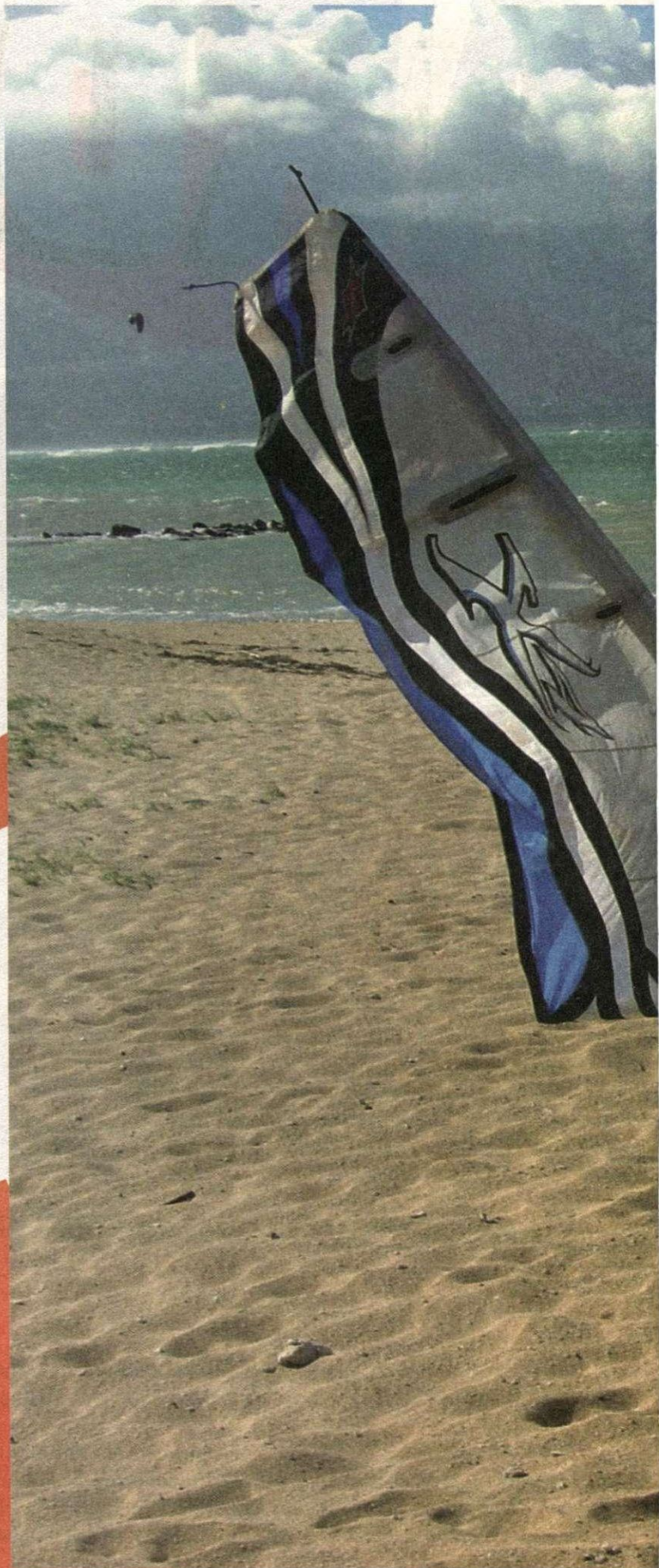
เป้าหมายของ SURF SPOT คือ เป็นที่พบปะของผู้ที่เล่นไคท์บอร์ดจากทั่วโลก เนื่องจากหัวหินมีคุณสมบัติทางภูมิศาสตร์ที่ดีมาก ที่สำคัญทรายที่หัวหินนั้นละเอียดเป็นพิเศษ และมีความปลอดภัยสูง นอกจากนี้ SURF SPOT ยังต้องการแบ่งปันประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับคนไทยที่ยังไม่เคยเข้าถึงกีฬาประเภทนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้คนจากเมืองหลวงก็สามารถเดินทางมาเล่นได้สบายๆ ในวันหยุดสุดสัปดาห์ รวมทั้งผู้ที่มาเรียนก็แบ่งเวลาออกเป็นรายสัปดาห์ได้สบายๆ

คลับ SURF SPOT นั้นให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา โดยผู้ฝึกสอนจะนำนักเรียนช่วยกันเก็บขยะทุกครั้งหลังจบคอส เพราะเห็นว่าทุกคนควรช่วยรักษาหาดหัวหินให้สะอาดอยู่ตลอดเวลา และขอเชิญชวนนักท่องเที่ยวทุกท่านช่วยกันดูแลหัวหิน ให้สวยงาม เพื่อเก็บไว้เป็นที่พักผ่อนในใจของเราตลอดไป

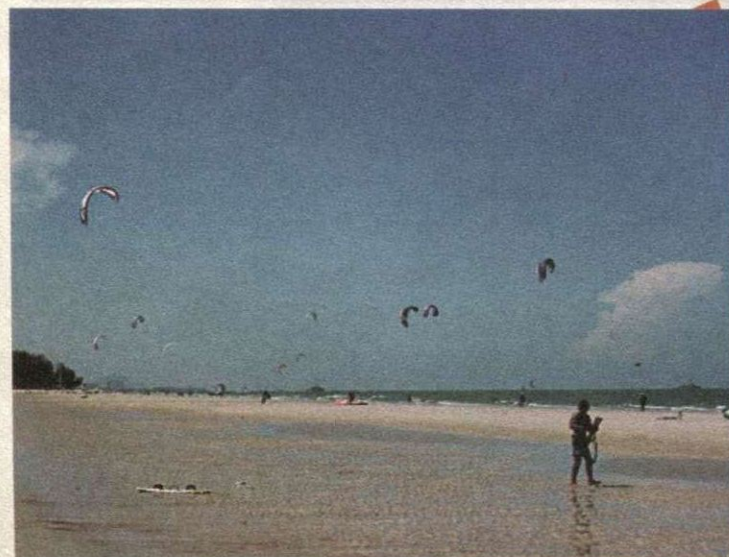
Kiteboarding in Hua Hin: what you should know

Did you know that you can kiteboard in Hua Hin? The beachside resort town of Hua Hin is in fact a great place for all levels of kiteboarders to experience this exciting sport. The 5 km stretch of beach at Hua Hin makes for plenty of distance to travel via kiteboard. Plus, Hua Hin beach is not very crowded, which allows for enough space to play.

Kiteboarding (also known as kitesurfing) is a surface water sport that uses wind power to pull a rider through the water on a small surfboard or a kiteboard (similar to







ข้อมูลผู้ฝึกสอน

ชื่อ ชานนท์ พระแก้ว (แจ็ค)

อายุ 27 ปี

ประสบการณ์ : เล่นไคท์บอร์ดมา 10 ปี แจ็คเคยเป็นที่รู้จักมาก่อนในนามนักกีฬาวินด์เซิร์ฟทีมชาติไทย โดยติดทีมชาติตั้งแต่อายุ 16 ปี เริ่มการแข่งขันชิงแชมป์โลกที่กรีซ เป็นครั้งแรกในปี 2000 และปีต่อมาก็เข้าร่วมรายการชิงแชมป์โลกที่พัทยาในปี 2003 ต่อมาแจ็คจบอันดับที่ 8 ในการแข่งขันชิงแชมป์เอเชียที่มาเลเซีย นอกจากนั้นเคยได้รับเชิญไปร่วมรายการ Red Bull King of the Air ที่ฮาวาย และกลับมาเป็นผู้ฝึกสอนที่ Surf Spot ตั้งแต่ปี 2007 เป็นต้นมา

Surf Spot Instructor Profile

Name: Chanon Phrakaew (Jack)

Age: 27

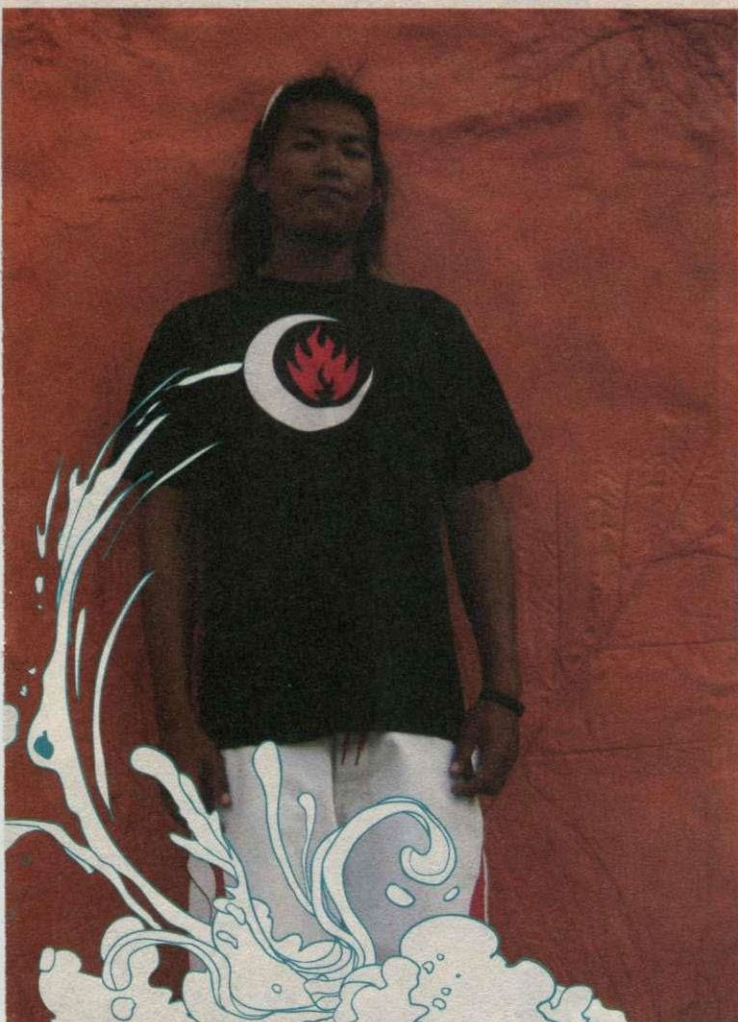
Experience: 10 years of kiteboarding. Jack was a member of the national Thai windsurf team at age 16. He participated in the Junior Windsurf World Cup in Greece in 2000; participated in World Cup Windsurf in Pattaya in 2001; and finished 8th in Windsurf Asian Cup in Malaysia in 2003. Jack was also a participant of Red Bull King of the Air Hawaii, and since 2007 he has been a professional kitesurf instructor at Surf Spot Hua Hin.

a wakeboard). Generally kiteboarding refers to a style of riding known as freestyle or wake-style, whereas kitesurfing is more "wave-riding" oriented. These two styles usually require different boards and specific performance kites.

Essentially any location with consistent, steady side-onshore winds (10 to 35+ knots), large open bodies of water and good launch areas are suitable for kitesurfing. Most kitesurfing takes place along ocean shores, usually off beaches, but it can also be practiced on large lakes and inlets and occasionally on rivers. Since kiteboarding relies heavily on favorable, consistent wind conditions, specific geographic locations tend to become popular and sought out by experienced kiteboarders.

Hua Hin is the ideal location for kiteboarding in Thailand because its location offers the longest windy season in Thailand, which begins from the start of November to the end of April. Plus, during the summer months the beach opens up to a width of 100 meters during low tide, giving you, your friends and family tons of space to lay your kite down. However you must know that the area north of the Hilton is a military no-go zone which is patrolled by military boats; and also the southern point of Hua Hin beach near Kao Takiab should be avoided due to gusty winds associated with the big hill.

There is a kitesurfing club in Hua Hin known as SURF SPOT, situated at Hua Hin soi 75/1. Opened in November 2007, it was designed to be the home to kite surfers in the Hua Hin area. Everyone at SURF SPOT is invited, even those who have never tried. In fact, learning to kitesurf is relatively easy; it requires two fundamental elements: wind, and lots of time.

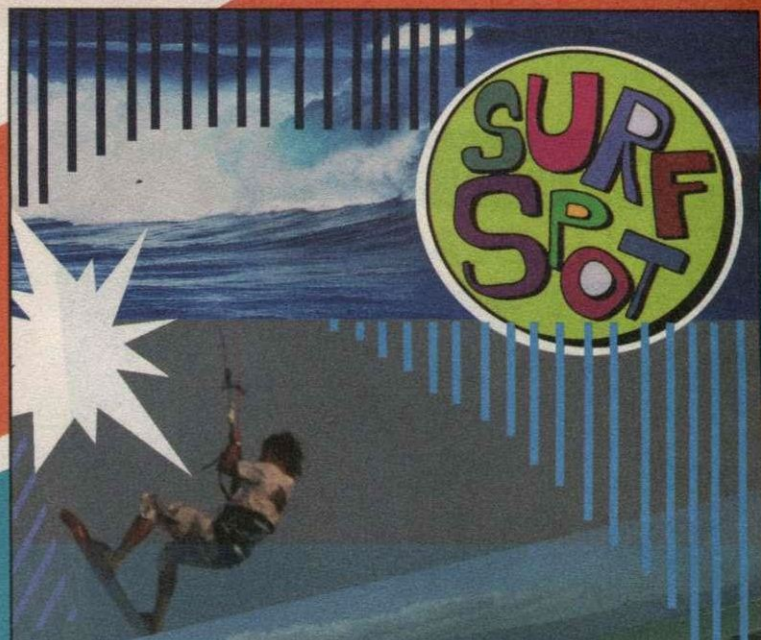


Surf Spot is the ideal place to kite surf, offering top quality kiteboarding equipment for all skill levels. Beginners can take private lessons with a professional and it only takes 8 hours of practice (and 8500 baht) to be able to kitesurf well. It is possible to get an International Kiteboarding Organization (IKO) certificate after this 8 hour course.

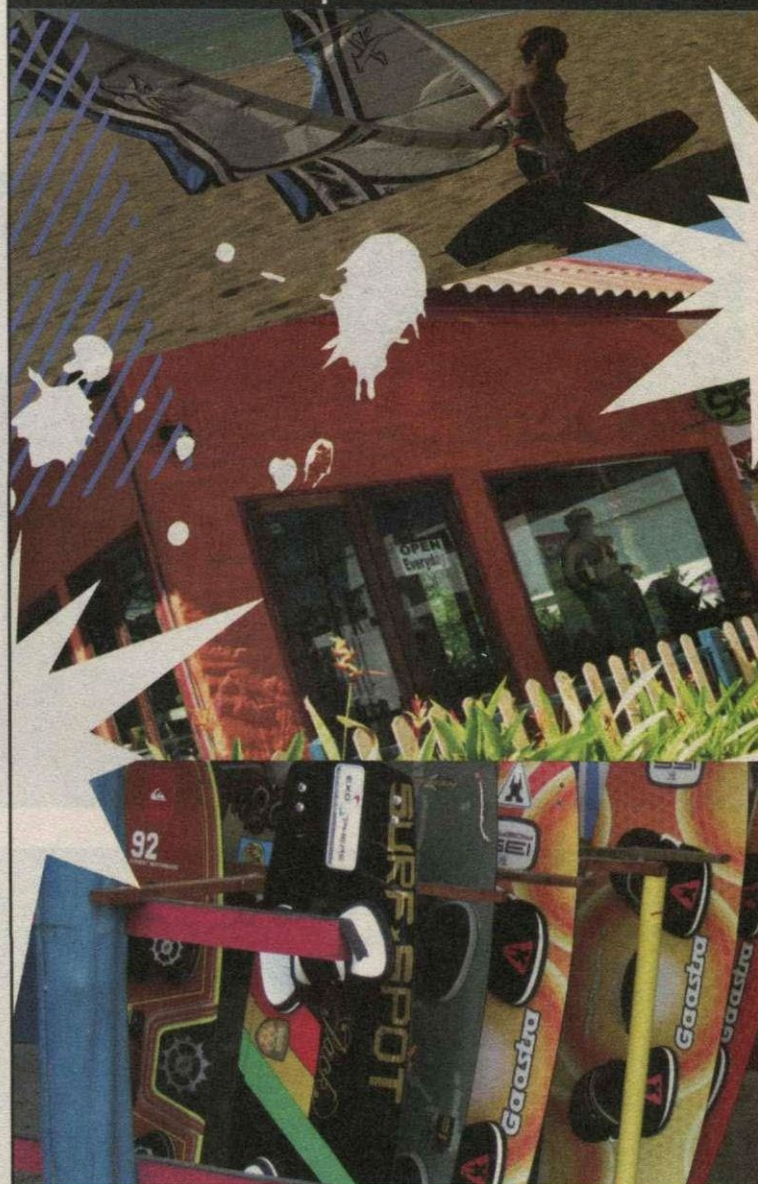
The goal of Surf Spot is to be the meeting place for kiteboarders worldwide. Hua Hin is the perfect place to kiteboard, with its soft sand (no rocks), a shallow sea to kitesurf on, and overall a very safe area to play in the sea.

Surf Spot would like to share the joy of kitesurfing with Thais, who have had little access to the sport up until now. The spot is ideal for the city dwellers of Bangkok, since the kitesurf lessons can adapt perfectly well to their schedule (on the weekends they can come to Hua Hin for lessons, for example).

The team at Surf Spot is also concerned for the environment: after each kitesurf session, the instructors pick up any trash on the beach. They wish to conserve their workspace and keep Hua Hin beach beautiful for all. The environment in this area is in good condition and Surf Spot team would like to keep it that way and encourage guests to do so as well.



www.SurfSpotThailand.com

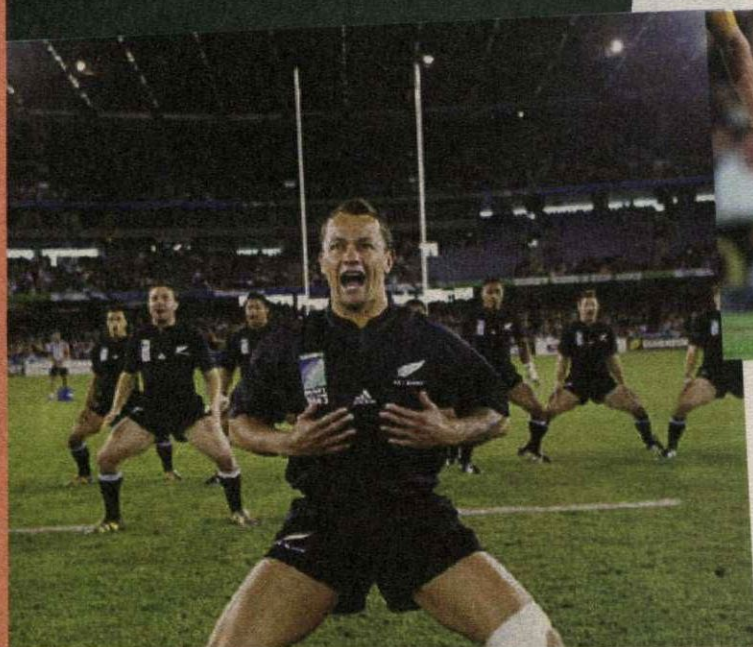
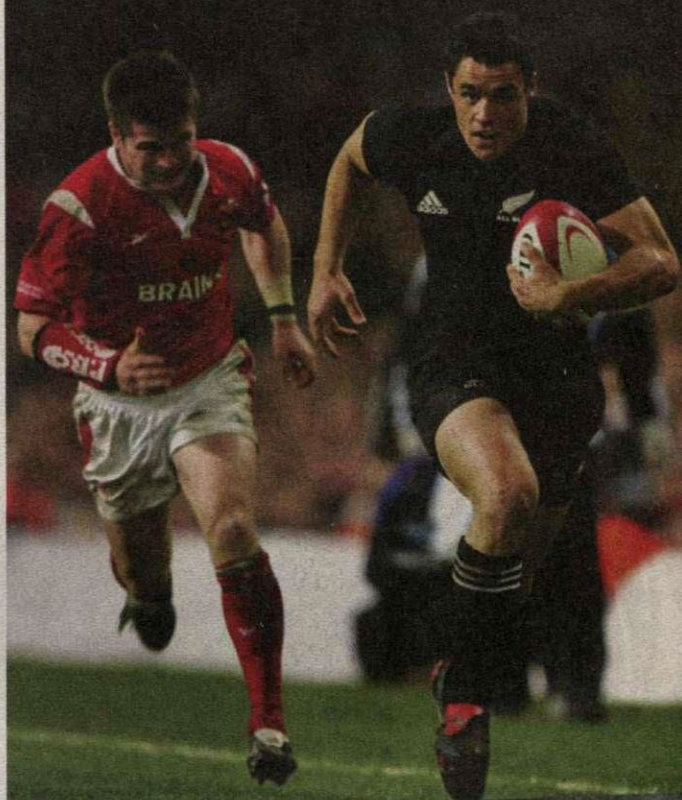


SURF SPOT
 143/31 Soi Hua Hin 75/1
 Petchakasem Rd., Hua Hin
 TEL. 086 302 2844

ทำไมต้อง

ALL BLACKS?

อันที่จริงแล้วทีมรักบี้นิวซีแลนด์ ได้รับฉายาที่เกิดจากการผิดพลาดของการออกเสียง โดยต้องย้อนกันไปถึงเมื่อปี 1905 นสพ.เดลีเมล ได้ขึ้นพาดหัวข่าวไว้ว่า "New Zealand team all backs" ซึ่งแปลว่ากองหลังทั้งหมดของทีมนิวซีแลนด์ เพื่อเป็นการสรรเสริญชัยชนะเหนือ ทีมฮาร์เทิลพูล ด้วยสกอร์ 63-0 ซึ่งในวงการรักบี้ "กองหลัง" หรือ แฝงหลังนั้น มีความหมายถึงตำแหน่งกองหน้า โดยมีหน้าที่ทำเกมรุกเพื่อทำแต้มให้กับทีม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์การเล่นของทีมชาตินิวซีแลนด์ ทีมักใช้ แฝงหลังในการทำเกมบุกเพื่อเอาชนะคู่แข่ง เรื่อยมา ดังนั้นฉายา "ALL BACKS" จึงเป็นต้นกำเนิดที่แท้จริงของทีมนิวซีแลนด์ แต่ด้วยทีมมีชุดแข่งสีดำ "BLACKS" จึงทำให้อักษร แอล เพิ่มขึ้นมาเป็นการเข้าใจผิดเอาสี่เลื้อมาเป็นฉายาของทีมดังเช่นปัจจุบัน



Why are they called the All-Blacks?

According to legend, the New Zealand rugby team got its name from an orthographic misunderstanding. In October 1905, the Daily Mail declared the "New Zealand team all backs" to congratulate their victory of the Hartlepool English team, 63 to 0. In rugby, the "backs" refer to the forwards, the players known for their great throwing and running abilities as well as their attack skills. On this day, the New Zealanders all played like forwards, which is where the expression "All Backs" comes from. Following the match, there were announcements made in the Somerset newspaper about the arrival of the "All Blacks". An extra "I" had been accidentally added. However, this version of the "All Blacks" story has been contested. According to his book, Haka! The all blacks story, Winston McCarthy leans toward the explanation of J.A. Butterfly, a rugby reporter of the Daily Mail in the early 1900s. He explained that "all blacks" comes from the black color of the players' jerseys.

พัฒนาอะไหล่เครื่องเย็น
ศูนย์รวมอะไหล่แอร์ และเครื่องทำความเย็น



- ✓ ออกแบบ คำนวณ ติดตั้ง ซ่อมล้าง
- ✓ แอร์บ้าน ตู้เย็น ตู้แช่ เครื่องทำความเย็น
- ✓ จำหน่ายอะไหล่ อุปกรณ์ แอร์บ้าน แอร์รถยนต์ ครบวงจร

DAIKIN

Carrier

Panasonic
Ideas for life

4/53 ถ.หัวหิน-หนองพลับ

TYNAMI

AMENA

LG

อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110

MITSUBISHI ELECTRIC

AMENA

YORK

โทร. 032 511 595

Tel. 086 291 9627

JOBHUAHIN.com

หางานง่าย ๆ ในหัวหิน

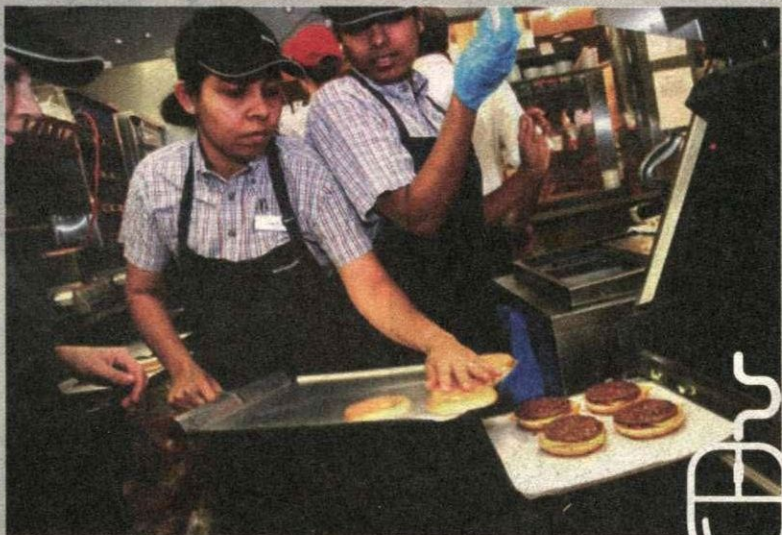
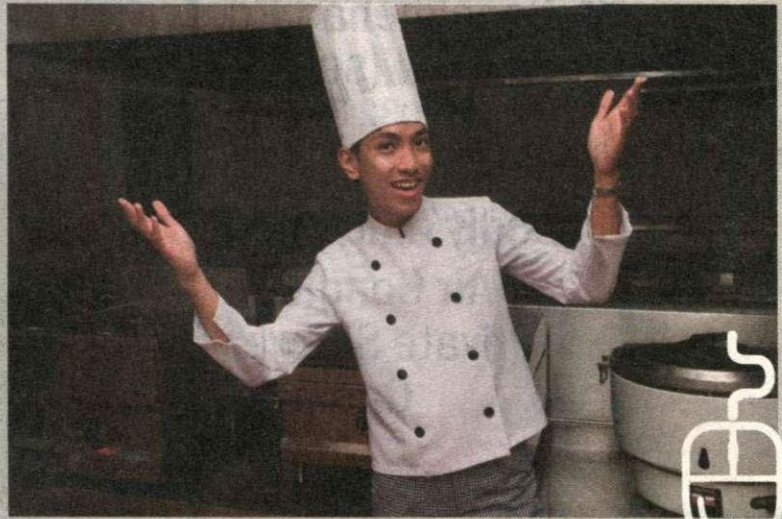
หัวหินเป็นเมืองที่ใครๆ หลายคนใฝ่ฝันอยากมาอยู่ ยิ่งเป็นคู่หนุ่มสาวด้วยแล้ว การเริ่มต้นชีวิตทำงานสร้างครอบครัว ในเมืองเล็กๆ ที่มีความโรแมนติก อากาศดีตลอดปี มีอาหารอร่อยๆ ให้รับประทาน มีความปลอดภัย และพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งหัวหินนั้น พร้อมไปด้วยสิ่งดังกล่าวข้างต้น รวมทั้งยังมีถนนคนเดิน ตลาดโต้รุ่งให้เดินกระหนุงกระหนิง กันด้วย การมาใช้ชีวิตที่หัวหินนั้นจึงเปรียบได้ดั่งฝันของหลายๆ คน

อย่างไรก็ตาม หลายๆ คนที่มาหัวหิน เพื่อตั้งใจหางานทำก็มักจะเริ่มต้นไม่ถูกว่าจะไปหางานที่ไหน ติดต่อบริษัท ห้างร้านที่ไหนยังไง ทั้งๆ ที่จริงแล้วในหัวหินมีอัตราว่างงานที่สูงพอสมควร เนื่องจากมีการพัฒนาธุรกิจอสังหาริมทรัพย์มาอย่างต่อเนื่อง และทางด้านธุรกิจท่องเที่ยว การโรงแรมฯ นั้น ก็ไม่เป็นรองจังหวัดใดในประเทศไทย ดังนั้นตลาดแรงงานในเมืองหัวหินจึงมีการเคลื่อนไหวที่น่าจับตามองอยู่ไม่น้อย

จากทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น เว็บไซต์ www.JOBHUAHIN.com จึงเป็นคำตอบของคำว่า “งาน” ในเมืองหัวหิน เว็บไซต์นี้รวบรวมประกาศงานตำแหน่งว่าง ที่ทางบริษัทห้างร้านต่างๆ ในเมืองหัวหิน ประกาศรับสมัคร ทางเว็บไซต์เปิดให้ผู้ที่หางานเฉพาะเจาะจงในเขตเมืองหัวหินสามารถเข้ามาดูประกาศงานตามแขนงต่างๆ ที่ตรงกับความสามารถของแต่ละคน และสามารถเข้าถึงผู้รับสมัคร ติดต่อกับนายจ้างได้โดยตรง ผ่านทางประกาศที่ปรากฏบนหน้าเว็บ www.JOBHUAHIN.com

นอกจากนั้น ทางผู้ประกอบการ เจ้าของกิจการ เจ้าของร้านค้าต่างๆ ที่มีความต้องการรับสมัครพนักงาน ก็สามารถลงประกาศผ่านทางเว็บไซต์ได้ โดยมีขั้นตอนง่ายๆ เพียงกรอกแบบฟอร์มทางเว็บฯ หรือ โทร.มาหาเจ้าหน้าที่โดยตรง ทางเจ้าหน้าที่ก็จะให้บริการท่านอย่างรวดเร็ว ด้วยความเต็มใจ

สิ่งที่พิเศษสุดสำหรับเว็บไซต์ www.JOBHUAHIN.com นั่นก็คือ ทั้งผู้ที่หางาน และผู้ที่ลงประกาศรับสมัครพนักงาน สามารถใช้บริการได้ ฟรี! เว็บฯ นี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์ต่อสังคมอย่างนี้ ทางนิตยสารสวัสดี หัวหิน จะพยายามสรรหามาประชาสัมพันธ์ให้ท่านผู้อ่านได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง อย่าลืม ถ้าหางานในหัวหินต้อง www.JOBHUAHIN.com
ลงประกาศโทร.083 244 7602



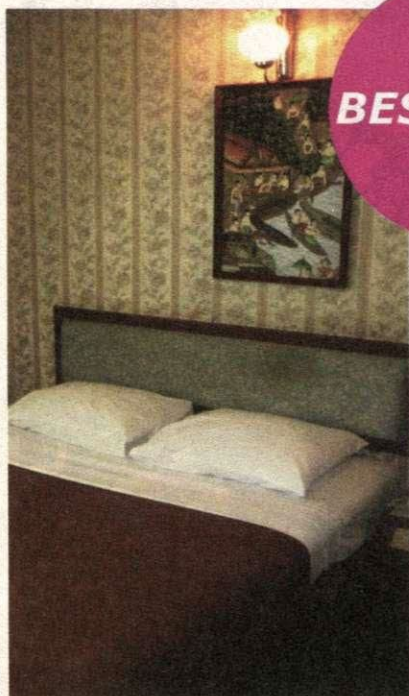
ROOM&BREAKFAST

Pananchai Hotel
71 Naepkhehad Rd.
HUA HIN (soi 55)

Tel.032 511 707

E-mail: pananchai_hotel@yahoo.com

Friendly Ambiance
Air Condition
Private Shower
Cable TV
Bar



BEST DEAL

650 BAHT per night

Breakfast buffet inc.
FREE unlimited WiFi

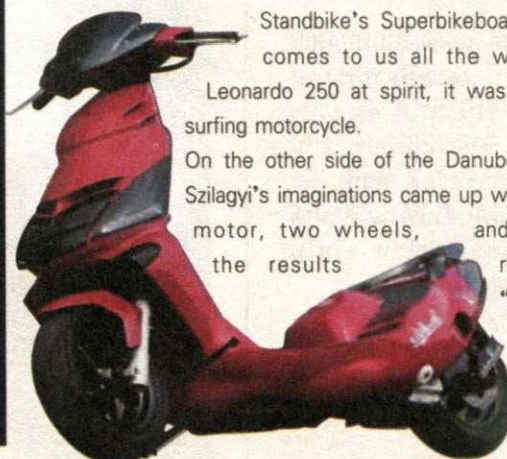
www.PANANCHAIHOTEL.com



Standbike Superbikeboard 250

สแตนดีไบค์ ที่เห็นในภาพเป็นยานพาหนะตระกูล สกู๊ตเตอร์ โดยมีเชื้อสายมาจากผู้ผลิตประเทศฮังการี ที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจาก Aprilia Leonardo 250 บวกกับไอเดียของตนเอง จึงออกมาเป็นสแตนดีไบค์ ตามในภาพ

เจ้าของไอเดียก็คือ จาโนส เนเมธ และ โซลตัน ซิลลาจี ซึ่งทั้งคู่มีจินตนาการถึงการนำ แผ่นเซิร์ฟ มาบวกเข้ากับล้อเล็กๆ สองล้อ และขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ ในที่สุดก็ออกมาเป็นสแตนดีไบค์ดังที่เห็น โดยผู้คิดค้นให้ความเห็นสั้นๆว่า “ถึงแม้ว่าผู้ขับจะไม่ได้ไปบนคลื่นในน้ำก็ตาม แต่รับรองได้ว่า ผู้ขับจะเปียกโชกไปด้วยอะดรีนาลีน จากเจ้าสแตนดีไบค์แน่นอน!”



Standbike's Superbikeboard is a strange scooter that comes to us all the way from Hungary. Aprilia Leonardo 250 at spirit, it was redone to become a like a surfing motorcycle.

On the other side of the Danube, Janos Nemeth and Zoltan Szilagyi's imaginations came up with a new sport: they added a motor, two wheels, and a surf board together and the results resemble a motor surfboard.

“Although you may not be surrounded by water, you get a guaranteed adrenaline shower”, the founders of Standbike insist.

APRILIA MANA X

ในที่สุด

เราก็ได้เห็นโฉมของ Aprilia Mana X หลังจากที่ถูกผู้ผลิตได้นำมาเผยในงานมอเตอร์โชว์ที่มิลาน ซึ่งจริงๆ แล้ว มานา เอ็กซ์ ก็ยังมีความคล้ายคลึงกับรุ่นเดอร์ท랙 แทก ที่ออกมาก่อนหน้านี้

เจ้า Aprilia ในรูปที่เรานำมาให้ดูนั้นใช้เครื่องยนต์ที่พัฒนามาจากรุ่น 850 Mana ซึ่งก็ยังคงเป็นรถต้นแบบของค่ายผู้ผลิตจากอิตาลี โดยยังคงใช้เครื่อง V-Twin และมีจุดเด่นตรงความกว้างของยาง ซึ่งเป็นที่คาดกันว่า การที่ผู้ผลิตนำภาพของ Mana X มาเปิดเผยนั้นยังคงเป็นแค่การดูปฏิกิริยาของกลุ่มผู้ชมเพียงเท่านั้น

The official pictures of the Aprilia Mana X are finally available, after their preview at the Milan Auto Show. A pretty mix with its automatic transmission motor and its Dirt Track look.

We glimpsed it at the Milan Auto Show, and now the photos of the Aprilia 850 Mana motor prototype are available. We find the V-Twin (automatic transmission) reminds us of the Dirt Track, with its big wheels and radical look.

Is this a simple prototype, or rather a new bike concept that tests the public reaction?



Join us now!
Publish your advertising
start from only 1,600 B/month
ด่วน! ลงโฆษณากับเราเพียงเดือนละ 1,600 บาท

TEL. 032 530 650

SAWASDEE HUA HIN MAGAZINE

SEGWAY P.U.M.A.



Segway P.U.M.A. : the future

P.U.M.A. อาจเป็นตัวเลือกอีกตัวเลือกหนึ่งสำหรับยานยนต์แห่งอนาคตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเราๆ ก็คงจะเคยได้เห็นยานพาหนะที่เรียกว่า Segway ผ่านตามาบ้างแล้ว ในหนึ่งฝรั่งเศส ซึ่งตอนนี้เจ้า Segway นั้นได้เข้ามาเป็นที่แพร่หลายในทวีปยุโรปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และผู้ผลิตเดียวกันนี้ก็จับมือกับ เจเนอรัล มอเตอร์ สำหรับการคลอดโปรเจคใหม่นี้ก็คือการสร้าง P.U.M.A. สกู๊ตเตอร์แห่งอนาคตตามในภาพที่เรานำมาให้ท่านได้ชมกัน



จุดเด่นของเจ้า P.U.M.A. นั้นก็ถือเป็นการผสมผสานกันระหว่าง ความคล่องตัว แบบการขับสกู๊ตเตอร์ บวกเข้ากับความปลอดภัยเสมือนการใช้รถยนต์เดินทาง ซึ่งทั้งสองอย่างคือบุคลิกของยานพาหนะขึ้นนี้ และที่สำคัญ P.U.M.A. ไม่สร้างมลภาวะในขณะขับขี่แต่อย่างใด

สำหรับการวางตลาดนั้น ผู้ผลิตยังไม่ได้เปิดเผยรายละเอียดแต่อย่างใด

The builder of the gyropods has now invented the P.U.M.A, Segway, an urban, ecological vehicle...

Widely present in American films, Segway electric gyropods are beginning to make an appearance in European cities. With the P.U.M.A. project, Segway, in collaboration with General Motors, is capitalizing on the zero-emissions technology, with this new scooter vehicle. A prototype has already been created.

THE **Banyan**
GOLF CLUB HUA HIN

A new
golfing experience
opened
on 1st October 2008

7,361 yard, par 72 championship
designed golf course
with state of the art Clubhouse
and dining facilities

The Banyan Golf Club, Hua Hin
101 Moo 9, Tab Tai, Hua Hin 77110, Thailand
Tel: +66 (0) 3261 6200 Fax: +66 (0) 3261 6222
Email: reservations@banyanstatehuahin.com

www.banyanstatehuahin.com



of the urban vehicle?



When the C1 meets the Smart

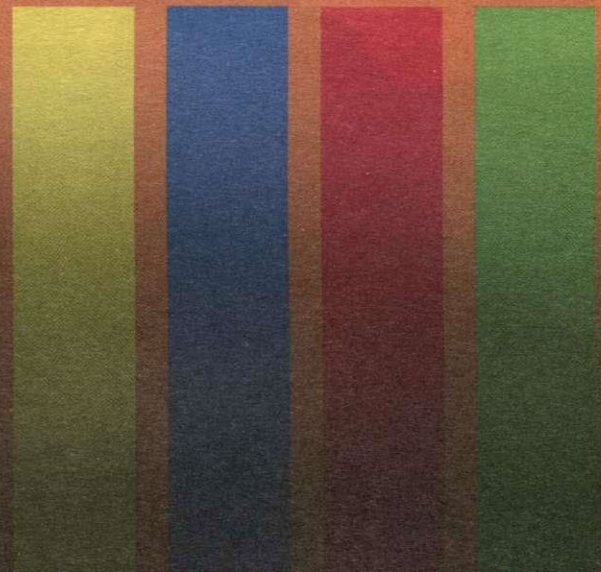
P.U.M.A. (Personal Urban Mobility & Accessibility) . The P.U.M.A. is neither a scooter nor an automobile; it imposes its protection and safety and it is easy to use, and it doesn't emit carbon dioxide emissions.



FORTY ADVERTISING STORE

TEL : 032 515 260 , 086 758 2888

ALL MATERIAL ADVERTISING



จำหน่ายและผลิตงานโฆษณา

แผ่นอะคริลิก , ฟิวเจอร์บอร์ด , สติกเกอร์ , ไลน์
พลาสติก , โฟมบอร์ดและอุปกรณ์งานโฆษณาทุกชนิด



เพลินวาน Plearn Wan

"The memories of classic romance"



ก่อน...เพลินวาน

เพลินวาน คือ... " ศูนย์รวมความสุข สถานที่...ที่หยุดเวลาในอดีตไว้เพื่อเล่าขานเรื่องราวมากมายของวิถีชีวิตที่กาลก่อน...สู่กาลปัจจุบัน "

หัวหิน ได้ชื่อว่าเป็นที่พักรักอากาศชายทะเลยอดนิยม มีอากาศดีและมีประวัติความเป็นมายาวนานจากครั้งอดีต ว่า เป็นสถานที่เลื่องชื่อลือนามถึงบรรยากาศสุดแสนโรแมนติก



เป็นสถานที่ออกเดทของคนหนุ่ม-สาวหลายต่อหลายรุ่น เจ้าของมูลนิธิต่างนิยมมาเที่ยวที่นี่ ฉากรักหวานในภาพยนตร์หลายต่อหลายเรื่องต่างก็ได้รับแรงบันดาลใจอันดีเลิศที่นี่ นอกจากนี้ หัวหินยังมีเรื่องราวที่น่าสนใจอีกมากมายที่ชวนให้เราหวนคิดถึง จากจุดเริ่มต้น ที่มาจากความรักและคิดถึงหัวหินในวันก่อน เพลินวาน จึงถือกำเนิดขึ้น เพื่อให้เป็นศูนย์กลางจุดหมายการเดินทางแห่งใหม่ของคนหัวหินและนักท่องเที่ยวที่มาเยือนด้วยความโดดเด่น ของโครงการมีลักษณะเป็น Eco Vintage Village หมู่บ้านย้อนยุคที่มีชีวิต ซึ่งพร้อมจะถ่ายทอดเรื่องราวมากมาย ของหัวหินวันวาน...ให้ฟื้นคืนกลับมาอีกครั้ง เป็นการผสมผสานความเก่าให้อยู่กับความใหม่ได้อย่างกลมกลืน และมีเสน่ห์ จนอาจพูดได้ว่า หากใครมาเที่ยวหัวหิน แล้วไม่ได้มาที่ เพลินวาน จึงเหมือนมาไม่ถึงหัวหินจริงๆ

รอบคุณที่ เพลินวาน

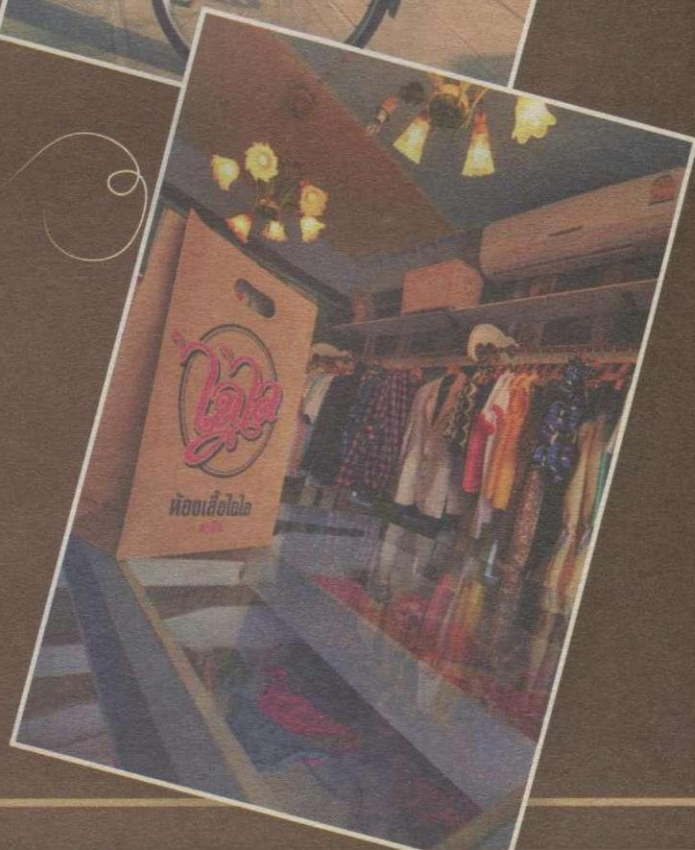
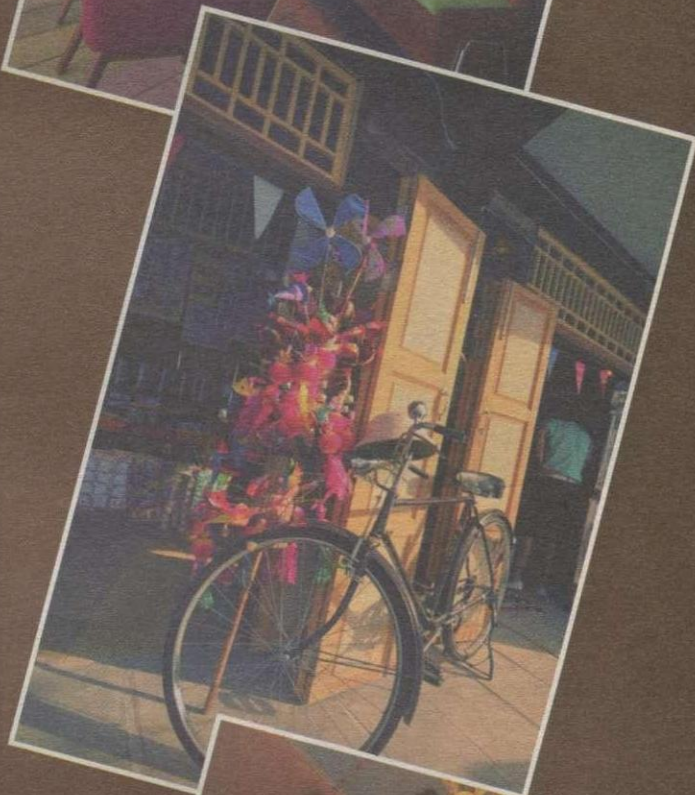
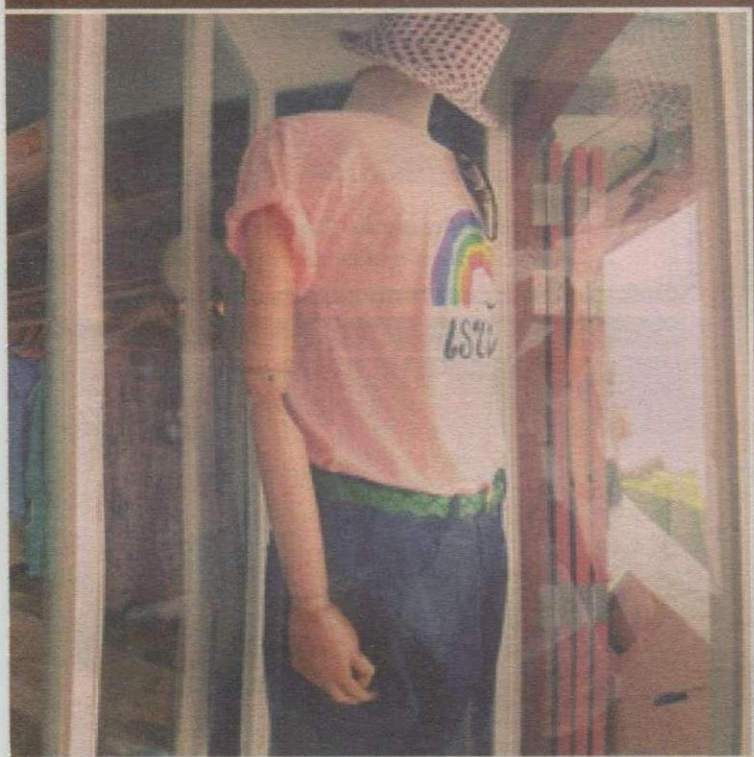
เพลินวาน เป็นเสมือนศูนย์การค้าย้อนยุคแบบครบวงจร มีทั้งร้านอาหาร แหล่งช้อปปิ้ง ลานฉายหนังกลางแจ้ง ลานเพลินกิจกรรม และที่พักแรมภายในโครงการ เพื่อตอบสนองและรองรับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ

ผลิตเพลิน...เพลินวาน

จากแนวความคิดที่ต้องการจะเปลี่ยนกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเดิมๆ ไปสู่การเรียนรู้และสัมผัสอดีตแบบใช้ชีวิตที่มีความพิเศษยิ่งขึ้น ที่นี่...จึงเป็นจุดหมายที่จะให้เป็นประสบการณ์รูปแบบใหม่ของ การตามหาอดีต

สวัสดิ...เพลินวาน

และด้วยการสนับสนุนกำลังของร้านค้าชั้นนำในบรรยากาศแบบ ถนนคนเดิน จึงทำให้ทุกๆ วัน ที่นี่ จึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของการเรียนรู้ และสัมผัสอดีต ที่ทำให้ความทรงจำในวันวานกลับมาเด่นชัดขึ้นอีกครั้ง



เสน่ห์...เพลินวาน

เพลินวานเป็นสถานที่สำหรับผู้ที่ต้องการรำลึกถึงบรรยากาศเก่าๆ อันสุดแสนโรแมนติกของหัวหินวันวาน ซึ่งยังคงเอกลักษณ์และรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยวัสดุรีไซเคิล โดยการนำวัสดุกลับมาใช้ใหม่อย่างชาญฉลาด เหมือนน้ำชีวิตวันวานกลับมาชุบชีวิตใหม่ขึ้นอีกครั้ง นำความทรงจำในอดีตกลับมาเป็นความทรงจำใหม่ในวันนี้...และในอนาคต...

เพลินวานเปิดให้บริการทุกวัน สำหรับร้านค้าทั่วไป ตั้งแต่เวลา 11.00น. ถึง 22.00น สำหรับร้านค้า ตั้งแต่เวลา 17.00น. ถึง 24.00น.

ท่านสามารถตามหาอดีตได้ที่ www.plearnwan.com และท่านสามารถร่วมสมัครเป็นสมาชิกชุมชนชาวเพลินวานได้ด้วย



เพลินวาน

Plearnwan

Plearnwan

Take a trip to the past: visit Plearnwan and walk down memory lane. Plearnwan is the place to discover what Hua Hin was like "in the old days", the time of our grandparents.

So what can you do at Plearnwan? Change your daily routine of the modern world. At Plearnwan you can shop for vintage style clothing, visit the old-fashioned ice cream parlor, cafe and restaurant, and bar.

What's more, Plearnwan is responsible for the environment. Plearnwan uses recycled material for its paper bags and tables. Come check it out for yourself!

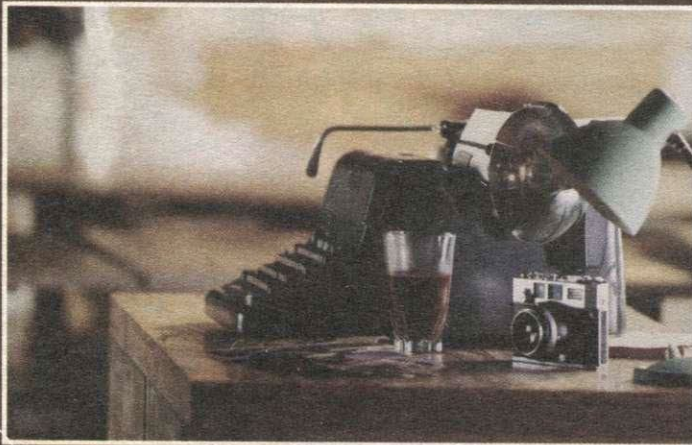
Hours: 11 a.m. - 10 p.m.

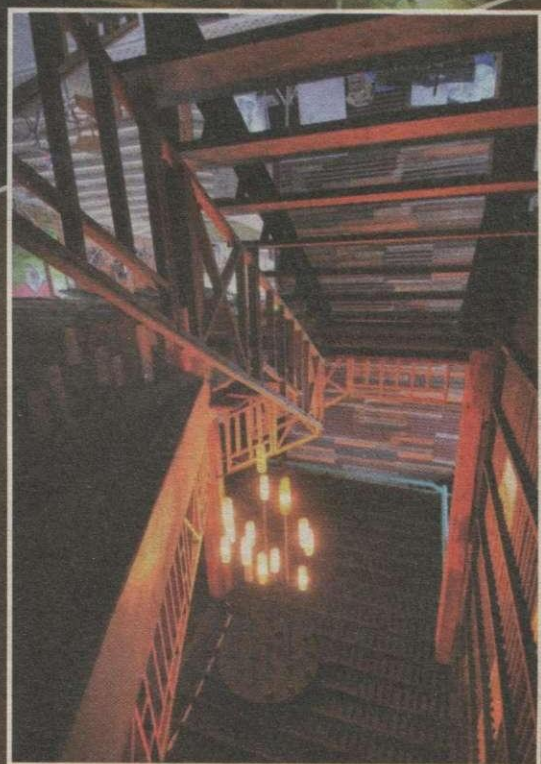
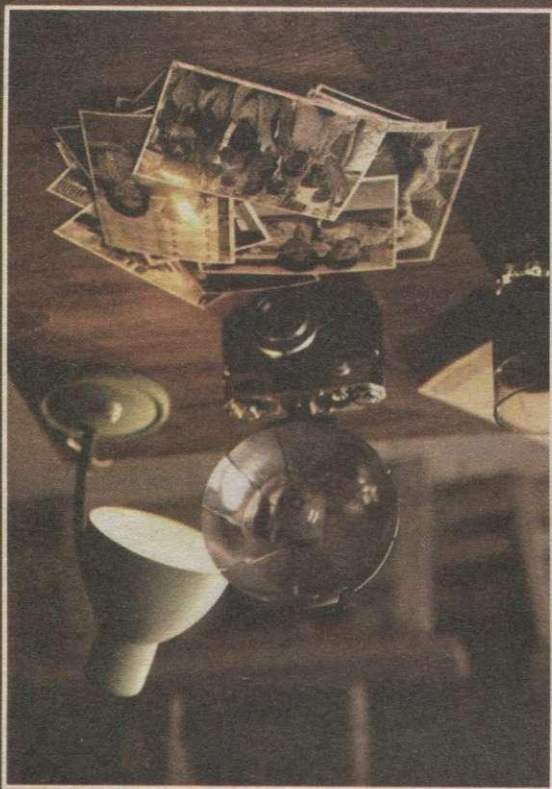
Bar: 5 p.m. - midnight

For more information, visit www.plearnwan.com



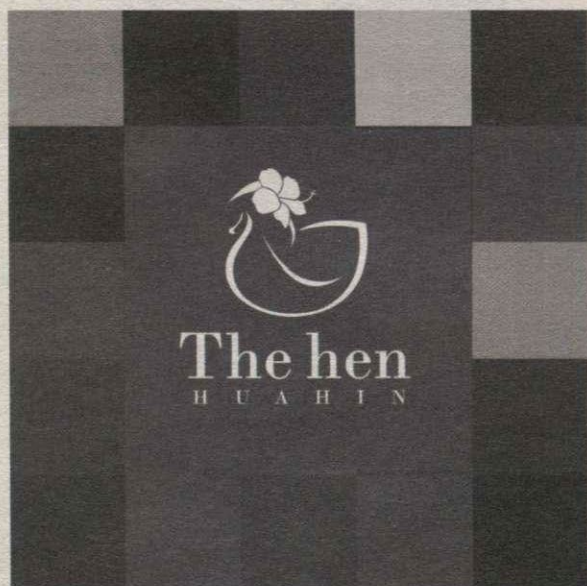
ตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษม บริเวณซอย ๓๗ มีเนื้อที่ประมาณ ๒๐ ไร่เศษ
ใกล้เขตพระราชวังไกลกังวล ด้านฝั่งเขาเจ้ากรุงเก่า







Easy & Relax at The Hen Hua Hin



หัวหินนับว่าเป็นสถานที่พักผ่อนที่ขึ้นชื่อในหมู่นักท่องเที่ยวของเมืองไทย นับแต่สมัยรัชกาลที่ 7 เป็นต้นมา เจ้าขุนมูลนายต่างก็มาจับจองพื้นที่ปลูกบ้านสำหรับมาพักผ่อน ดาดอากาศบริสุทธิ์ริมทะเล ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นบ้านเรือนที่ตกแต่งด้วยศิลปกรรมไทยสว่าง เน้นสีขาวสะอาด ให้ความรู้สึกโปร่งสบาย และ The Hen ก็เป็นหนึ่งในบรรดาที่พักที่ตกทอดมาถึงปัจจุบัน

เดิมทีสถานที่แห่งนี้เคยเป็นที่ประทับของราชสกุล ดิศกุล หรือนามว่าสำนักดิศกุล และต่อมาได้ถูกดัดแปลงมาเป็นสถานที่พักผ่อน ดาดอากาศในบรรยากาศสบายๆ สำหรับคนทั่วไปมาใช้บริการ โดยยังแฝงไว้ด้วยความสง่างาม โก้หรู ตามสไตล์ “บ้านผู้ดี” แบบหัวหินแท้ๆ

ในส่วนของห้องพักที่ The Hen นั้นจะเป็นเรือนไม้ แต่งสไตล์ยุโรป ซึ่งมีเอกลักษณ์ในการประดับประดาตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ วินเทจ ออกแนว บาร็อค ทว่าผสมผสานเข้ากับความสะดวกสบายอย่างนุ่มนวล ด้วยการใช้โทนสีขาวเล่นสลับกับสีแดง อย่างมีชีวิตชีวา The Hen จึง



เหมาะสำหรับคู่รัก ที่ต้องการมาพักผ่อนในบรรยากาศสบายๆ แต่คงไว้ซึ่งบุคลิกที่สง่างามมีเสน่ห์ เป็นสถานที่ๆสงบ เพื่อการผ่อนคลายและมอบความประทับใจให้กันและกันอย่างโรแมนติก สำหรับในส่วนของโรงแรมริมทะเลนั้น กำลังจะเปิดให้บริการ Afternoon tea จิบน้ำชาในมุมสงบ รับลมทะเล พร้อมของว่างให้รับประทานเพลินๆ

ที่อยู่ 31 (สำนักดุสิต) ถ.แนบเคหาสน์ ต.หัวหิน อ. หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110
สำรองห้องพัก โทร.032 531 331

Since the time of King Rama 7, Hua Hin has been the vacation destination of the Thai nobility. Today you can still see their colonial-style, white houses along the beach, one of which is The Hen.

Originally, this house belonged to the DISAKUL family, and was later transformed into a hotel, maintaining the elegant style of the nobility.

The Hen is decorated in European style, accentuating on white colors. The Baroque style furniture is in perfect harmony with a more modern feel which is created by the effects of white and red coloring. The Hen has an elegant ambiance and a feeling of privacy, ideal for couples seeking a quiet weekend near the sea.

31 (Samnak Disakul)
Naebkhehars Rd., Hua-Hin,
Prachuabkhirikhan 77110
Reservation :Tel. 032 531 331

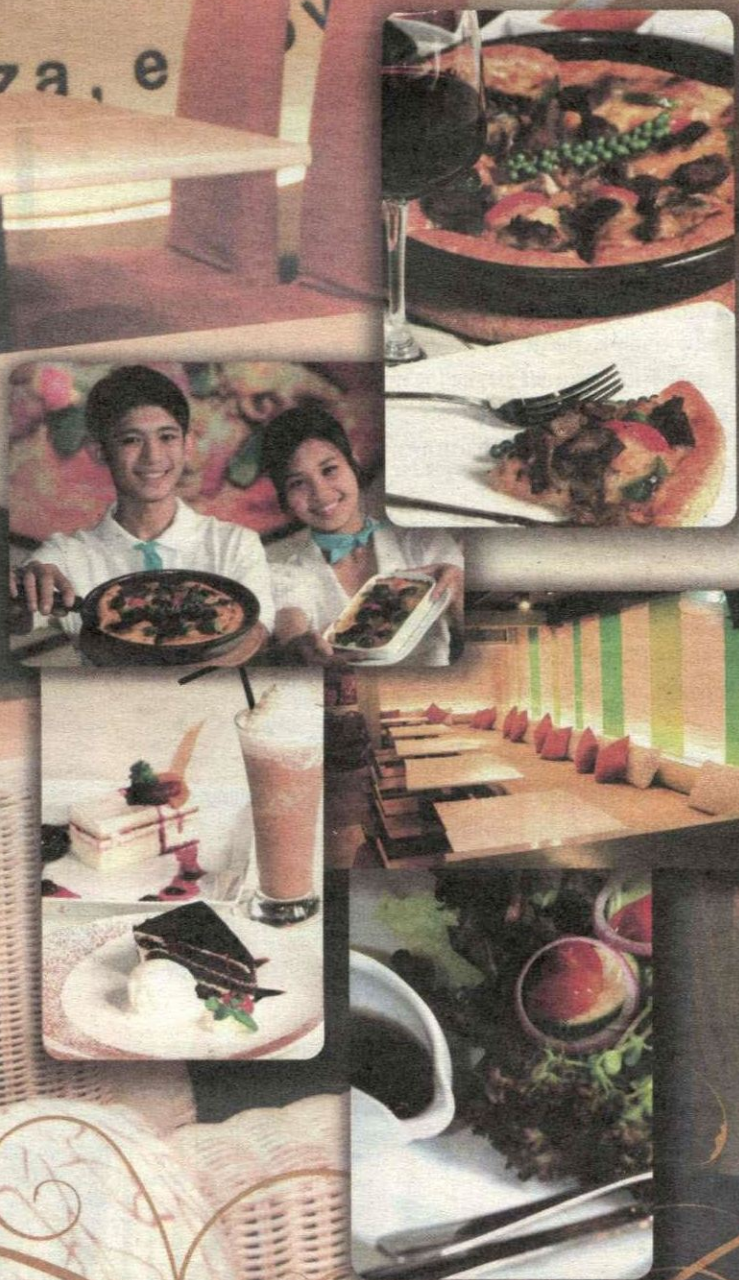


พิซซ่า อັก โคมใหม่

“ท่ามกลางกลิ่นไอของทะเลหัวหิน”

Enjoy great Pizza, e Pizza Hut

พิซซ่า อັก ปรับสัฟให้อินเทรนด์ เอาใจลูกค้าไลฟ์สไตล์
โมเดิร์น ล่าสุดเปิดสาขาใหม่ ท่ามกลางบรรยากาศของ
กลิ่นไอทะเล อำเภอเมืองหัวหิน สถานที่พักผ่อนที่
ได้รับความนิยมอย่างมากมาตลอดอย่างไม่ขาด ด้วยดีไซน์
ที่แตกต่างจากพิซซ่า อັก สาขาอื่น ๆ ในประเทศไทย
ทั้งนี้ พิซซ่า อັก สาขา หัวหิน เป็นที่รู้จักว่าเป็นศูนย์
บันเทิงานอาหารสไตล์ อีล ๆ ใจกลางอำเภอเมืองหัวหิน
การตกแต่งร้านของพิซซ่า อັก ใช้คอนเซ็ปต์การ
แบบ แคมชวล ไดนิง “Causal Dining” โต๊ะ
ด้วยบรรยากาศสบาย ๆ ทั้งนี้ แต่ละชั้นยังตอบสนอง
ความต้องการของกลุ่มลูกค้าที่ชื่นชอบรสชาติสุดระดับ
ต่ำรับ ของ พิซซ่า อັก ที่โดดเด่นและได้รับการยอมรับ
จากหลายประเทศทั่วโลก ด้วยวัตถุดิบคุณภาพ และการ
บริการแบบมืออาชีพ ทั้งนี้ ร้าน พิซซ่า อັก หัวหิน
เหมาะกับผู้ที่มีไลฟ์สไตล์หลากหลาย ตั้งแต่ไลฟ์สไตล์
ของครอบครัว ไปจนถึงกลุ่มเพื่อน เพื่อสัมผัส
ประสบการณ์แห่งความสุขตามคอนเซ็ปต์หลักของร้าน
พิซซ่า อັก ได้อยู่ “Happiness is all round”
สำหรับร้านพิซซ่า อັก อำเภอเมืองหัวหิน นอกจาก
อร่อยกับพิซซ่าจานโปรดแล้ว สิ่งก็พลาดไม่ได้ คือ
การที่ได้ลิ้มลองรสชาติอาหารลงตัวแบบไม่เหมือนใคร
กับเมนู พิซซ่าหน้านกกระทาจากทะเล และข้าวอบฮีสกีน
นกกระทาจากทะเล อีกด้วย



Pizza Hut



สเต็กหมูราดซอส ซัลซ่า Pork Loin Steak With Balsamic Salsa

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันนอก น้ำหนัก 150 กรัม 1 ชิ้น
น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับหยาบ 1 ช้อนชา
โรสแมรี
ไทม์
เกลือป่น
พริกไทยดำโขลกหยาบ
น้ำมันมะกอกสำหรับทอด 1 ช้อนโต๊ะ
เบียร์ 2 ช้อนโต๊ะ

ซอส

น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูหมักจากองุ่น
กระเทียมสับหยาบ 1 ช้อนชา
เนื้อมะเขือเทศหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก 1 ลูก
หอมแดงสับหยาบ 1 ช้อนชา
เกลือป่น
พริกไทยป่น
วูสเตอร์ซอส
น้ำมะนาว
ทาบาโลโก้
ใบต้นหอมซอย 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

• ทำซอสโดยใส่น้ำมันมะกอกลงในอ่างผสม ใส่น้ำส้มสายชูหมัก คนจนเข้ากันแล้วจึงใส่กระเทียม เนื้อมะเขือเทศ หอมแดง เกลือ พริกไทย ทาบาโลโก้ วูสเตอร์ซอส น้ำมะนาว และใบต้นหอม แล้วคนให้เข้ากัน

• ล้างเนื้อหมูแล้วซับน้ำให้แห้งหมักกับน้ำมันมะกอก กระเทียม โรสแมรี ไทม์ พริกไทยดำ เบียร์ นานประมาณ 30 นาที

• ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะ ตั้งไฟระดับกลางให้พอร้อนแล้ว

โรยเกลือลงบนเนื้อหมูที่หมักให้ทั่ว ใส่ลงทอดให้สุก

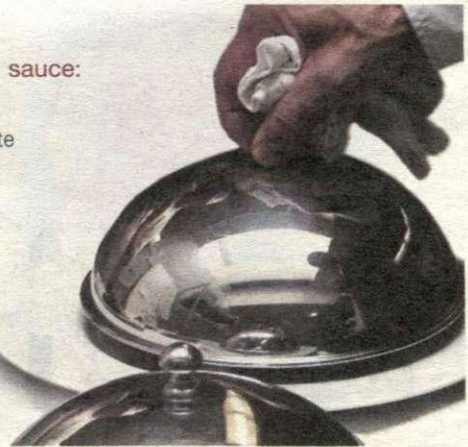
• ตักแต่งจานด้วยเนื้อมะเขือเทศ แครอทต้มสุกผัดเนย ถั่วแขก ลวกผัดเนย มันฝรั่งบดคลุกเกล็ดขนมปังทอด วางเนื้อหมูทอดลงบนจานแล้วราดซอสพร้อมเสิร์ฟ

Ingredients:

1. 150g Pork
2. Olive oil
3. Garlic
4. Rosemary
5. Thyme
6. Salt
7. Black pepper
8. Beer

For the sauce:

1. Oil
2. Vinaigrette
3. Garlic
4. Tomatoes
5. Shallots
6. Salt
7. Pepper
8. Worcester sauce
9. Lime
10. Tabasco
11. Green shallot



Cooking instructions:

• Mix the olive oil with vinaigrette in a bowl. Add garlic, chopped tomatoes, shallots, salt, pepper, tabasco, worcester sauce, lime and green shallots. Mix everything together (for the sauce).

• Mix the pork with olive oil, garlic, Rosemary, thyme, black pepper, and beer. Leave to soak for 30 minutes.

• Heat the pan, adding olive oil and salt. Next, add the pork and cook.

• For the garnish, arrange tomatoes, carrots, beans and potatoes neatly on the plate. Add the meat and sauce and enjoy!

คาเฟ่อร่อยๆในบรรยากาศสบายสบาย สไตล์ร้านแวลูบ้าน...ที่วิน 62

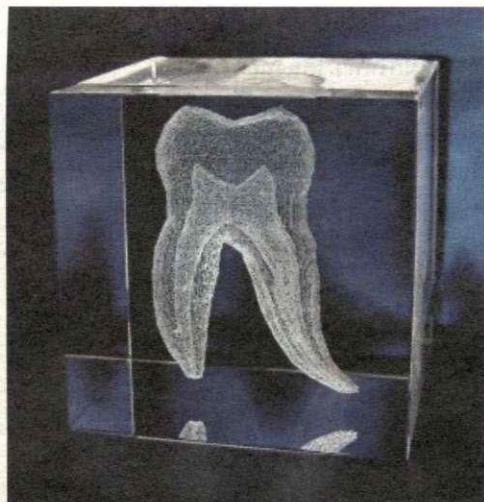
เชิญแวะทานอาหารตามเมนูที่รับรองความอร่อย รสชาติถูกปาก
หรือเลือกอร่อยกับมือเย็นแบบบุฟเฟ่ต์ ที่มีทั้งสเต็ก
สลัดบาร์ ซูชิ อาหารไทย ฝรั่ง และขนมหวาน ที่คุณสามารถ
เลือกอร่อยได้เต็มที่ในราคาเพียงท่านละ **159 บาท**
(บุฟเฟ่ต์ให้บริการเวลา 16.00 - 23.00 ทุกวัน)

มาแบบบรรยากาศสบายๆ สดชื่นหลังบ้านที่ Backyard Steak
ปากซอยหัวหิน 62 ริมถนนเพชรเกษม

ติดขึ้นส่วนนี้เพื่อนำมารับส่วนลดอาหารและเครื่องดื่มอีก 5%



www.backyardsteak.com
Tel. 032-514-499
084-646-4619

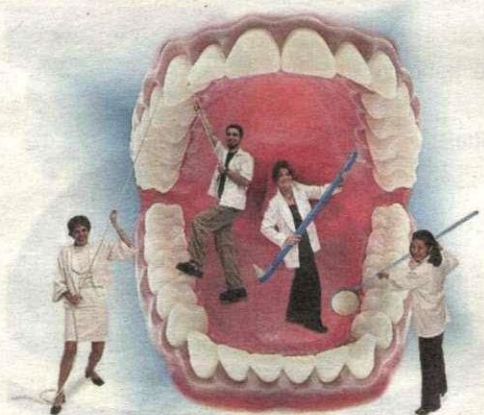


Dental Implant : the Solutions for a Smile

ในปัจจุบันหากสูญเสียฟันไป และต้องการฟันทดแทน รากฟันเทียมเป็นหนึ่งในทางเลือกของการรักษาที่ต้องคำนึงถึง เนื่องจากการรักษาที่ให้ความสวยงามทนทาน มีความสบายในการใช้งาน สะดวกในการทำความสะดวก และเป็นธรรมชาติ ต่างจากฟันปลอมชนิดถอดได้ ที่ไม่ต้องถอดล้างทุกครั้งหลังทานอาหาร หรือ ต้องระวังฟันหลุดเวลากิน จมูกคุณอาจลึบว่าฟันซี่ไหนคือรากเทียม

รากฟันเทียมเป็นฟันทดแทนที่มีอายุการใช้งานยาวนาน โดยเราสามารถใส่รากฟันเทียมทดแทนได้ในกรณีที่สูญเสียฟันเพียงหนึ่งซี่หรือหลายซี่ หรือในกรณีที่ใส่ฟันปลอมถอดได้ที่ขยับหลุดง่ายก็สามารถใช้รากเทียมช่วยยึดฟันปลอมให้อยู่กับที่ รวมทั้งกรณีที่ใส่ฟันปลอมทั้งปากอยู่ต้องการทำเป็นชนิดติดแน่นเพื่อให้รู้สึกเหมือนฟันธรรมชาติก็สามารถฝังรากเทียมได้

การฝังรากเทียมเป็นการรักษาที่ไม่ยุ่งยาก ไม่ทำอันตรายต่อฟันข้างเคียงและในปัจจุบันก็สามารถทำได้โดยรู้สึกตึงๆเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยสามารถเดินเข้ามาและออกมาได้ตลอดเวลาไม่นาน แต่ในการรักษาที่ถาวรยังจำเป็นต้องกลับมาปรับการรักษาต่อในช่วงเวลา 4-6 เดือนหลังจากนั้น เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีในระยะยาวต่อไป



Cool Smile
Group

Dental Clinic



www.coolsmiledental.com

Tel.: 032-472-500, 086-344-0227 (Cha am)

Tel.: 032-513-989, 086-344-5177 (Hua Hin)



www.smilecornerdental.com

Tel.: 032-514-109, 086-369-4435

If your teeth are lost, you might discover something replacing the old one. Dental implants, the latest technology using in Dentistry, offer aesthetic, natural function and hygienic. In other words, patients have much more confidence any time they smile or enjoy big meals, and they care their mouth hygiene easily. Despite having prosthesis in their mouth, their feeling is similar to when they had real teeth.

Dental implants are long-lasting replacement for any missing tooth positions. You can place dental implant in case of missing a tooth or more, in case of ill-fitting denture or complete denture that need to be naturally and permanently.

The procedure is not complicated and dentists do not have to damage adjacent teeth. Patients will feel little uncomfortable while placing Titanium implants, which has the highest compatibility rate with a human body. Furthermore, each crown is carefully designed to replicate the original tooth in both appearance and function. Not surprisingly, patients can go back home immediately after uneventful procedure with novel teeth. However, patients have to visit the dental Clinic 4 to 6 months later for permanent restoration.

สวยใสดูอ่อนกว่าวัยด้วยโบท็อกซ์

คำว่าโบท็อกซ์ คิดว่าทุกท่านคงเคยได้ยินกันมาบ้างแล้ว ว่ายาชาที่เคยฉีดกัน บ้างก็ได้ยินว่าใช้แล้วมีผลข้างเคียง เกิดการฟ้องร้องกันบ้าง จริงๆ มันคืออะไรกันแน่

“โบท็อกซ์” เป็นชื่อทางการค้าของสารที่ชื่อว่า Botulinum toxin type A สกัดมาจากแบคทีเรีย ชนิดหนึ่ง สารตัวนี้มีฤทธิ์ไปยับยั้งการกระตุ้นกล้ามเนื้อ ไม่ให้กล้ามเนื้อทำงานชั่วคราว จึงทำให้ริ้วรอยที่เกิดจากการเคลื่อนไหวบนใบหน้าหายไปได้ เส้นตื้นๆ ที่เกิดขึ้นตอนยิ้ม รอยย่นที่เกิดจากการขมวดคิ้ว เป็นต้น

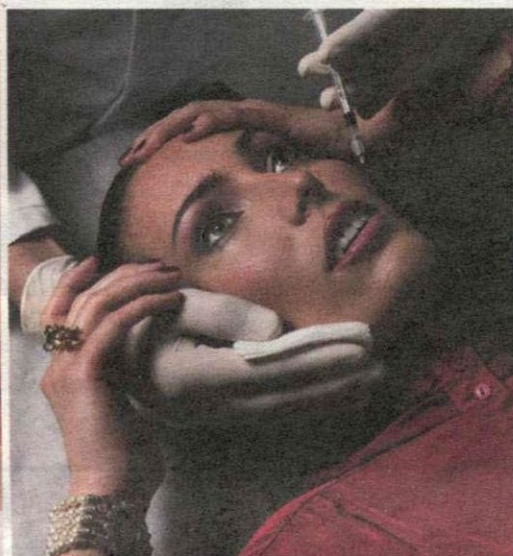
เนื่องจากสารตัวนี้เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ ดังนั้น ร่างกายจึงสามารถกำจัดได้ เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง จึงจำเป็นที่คนไข้จะกลับมาฉีดเพิ่มเป็นระยะโดยส่วนใหญ่ประมาณ 5-6 เดือน ต่อ 1 ครั้ง

ส่วนใหญ่การฉีดโบท็อกซ์จะไม่มีผลเสียใดๆ เลย ขึ้นอยู่กับฝีมือของแพทย์ผู้ฉีดและตัวโบท็อกซ์เองว่ามีคุณภาพและประสิทธิภาพดีเพียงใด การฉีดโบท็อกซ์นั้นมีความนิยมกันอย่างแพร่หลาย ดังนั้นจึงมีโบท็อกซ์หลายยี่ห้อด้วยกัน ดังนั้นตอนที่จะตกลงใจที่จะฉีดควรศึกษาผลดีผลเสียให้กระจ่างเสียก่อน

ส่วนแบรนด์ที่มีความนิยมมากที่สุดขณะนี้และใช้ในคลินิกของเราก็คือ “Botox” นั่นเองครับซึ่งเป็น Original product



นพ. พงษ์ศักดิ์ กาญจนศาลกุล ผู้เขียน
คลินิกหมอพงษ์ศักดิ์



BOTOX: be young and beautiful....

Surely you've already heard of "BOTOX", but what is it?

BOTOX or Botulinum toxin type A, is a bacteria product that can stop muscle action then it help in stopping wrinkles.

Your body naturally rids itself of Botox, and in order for it to be effective, you should get a Botox injection every 6 months. Botox shouldn't have a negative effect your health, but of course it all depends on the doctor and the quality of the Botox. There are many brands of Botox, so you must do a bit of research before you get Botox to ensure you're getting the best product available. But the most common brand is "Botox", the original one, which can be found at Pongsak Clinic.



พงษ์ศักดิ์
คลินิก



ศูนย์โรคตา ผิวพรรณ
ลดน้ำหนัก
และให้คำปรึกษา
ด้านความสวยความงาม

Beauty & Eye clinic



29/4-5 ซ.หัวหิน 55 อ.หัวหิน
จ.ประจวบคีรีขันธ์

TEL 032 531 275

29/4 - 5 Hua Hin 55 Rd.



มลภาวะทางอากาศอยู่ในบ้านคุณ!

โดยปกติคนเราจะใช้เวลาอยู่กับบ้านประมาณ 14 ชั่วโมงในแต่ละวัน ทว่า คุณรู้หรือไม่ว่าจริงๆ แล้วในบ้านนั้นเต็มไปด้วยมลภาวะ ไม่ว่าจะเป็นมลภาวะที่มาจาก ยาสูบ ความชื้น วัสดุก่อสร้าง เฟอร์นิเจอร์ หรือ สีทาผนัง เป็นต้น ซึ่งสาเหตุของการเกิดมลภาวะนั้นมาจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน

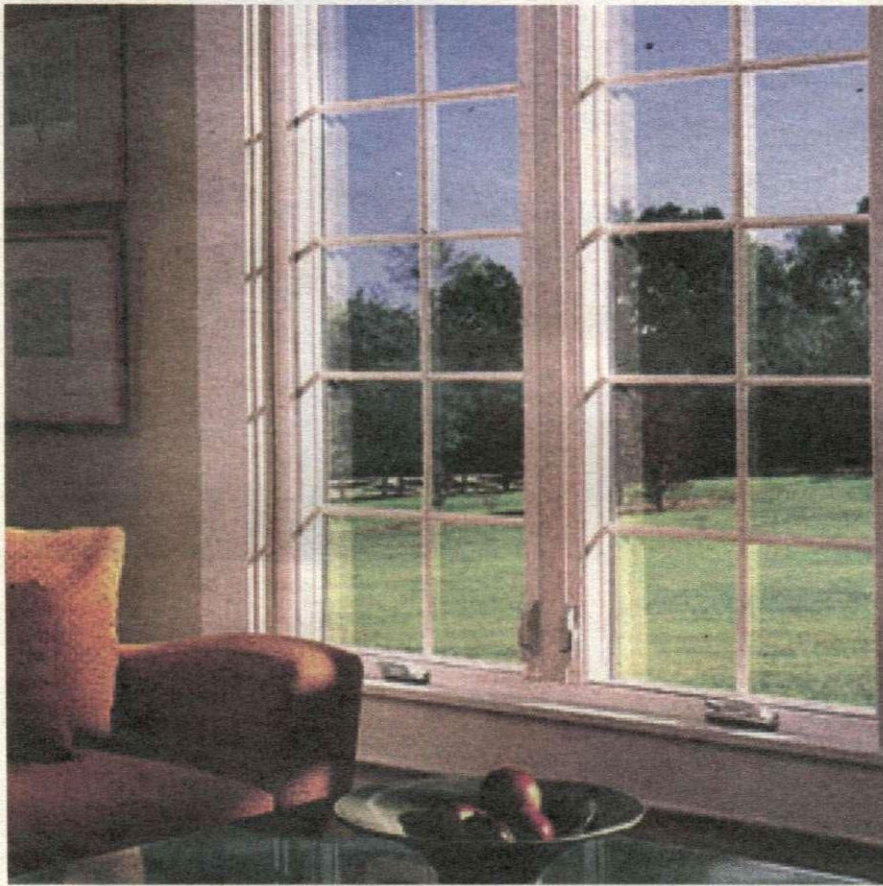
มลภาวะเหล่านี้เป็นต้นเหตุของปัญหาหลายๆ อย่างไม่ว่าจะเป็น โรคแพ้ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ หรือ เกิดอากาศมีน ิวเจียนครีเซ ซึ่งผลกระทบต่อสุขภาพดังกล่าวเกี่ยวเนื่องโดยตรงกับผู้อยู่อาศัยโดยเฉพาะ สุภาพสตรีที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ เด็กอ่อน ผู้สูงอายุ และ ผู้ป่วย เป็นต้น

นิตยสารสวัสดีหัวหินมีข้อเสนอแนะง่ายๆ ที่คุณสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้ที่อยู่อาศัยมีสภาพอากาศที่ดีขึ้น

ถ่ายเทอากาศ โดยเปิดหน้าต่างทิ้งไว้ทุกวันๆ ละ 10 นาที

- เปลี่ยนอากาศใหม่ๆ อยู่เสมอ
- ลดการสะสมมลภาวะในที่อยู่อาศัย
- ถ้าบ้านของท่านมีระบบปรับอากาศติดตั้งอยู่แล้ว การถ่ายเทอากาศจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เพื่อเป็นการรักษาเครื่องปรับอากาศให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ จึงไม่ควรปล่อยให้เกิดการอุดตันของระบบทางเดินลม และมีการบำรุงรักษาตรวจสอบทุก 1 ปี





สารเคมี เทียนหอม วัสดุ และสเปรย์ดับกลิ่นต่างๆ ทำให้เกิดการตกค้างของสารเคมีที่เป็นส่วนผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์นั้นๆ และผลิตภัณฑ์ดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุของการแพ้ หรือ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

- ลดปริมาณการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมี และให้เปิดหน้าต่างเพื่อถ่ายเทอากาศสำหรับการไล่กลิ่นไม่พึงประสงค์ออกไป

ยาสูบ ยาสูบเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งในปอด โรคหัวใจ โรคหอบหืด และโรคภูมิแพ้

ถึงแม้ว่าการสูบบุหรี่ในบ้านที่เปิดหน้าต่างทิ้งเอาไว้เพื่อระบายกลิ่น แต่ก็ใช่ว่าจะลดปัญหามลภาวะที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้ เนื่องจากควันของบุหรี่นั้นจะถูกดูดซึมไปกับผ้าปูที่นอน และสิ่งของต่างๆ จึงตกค้างและระเหยออกมาในอากาศ ส่งกลิ่นในภายหลัง

- ออกไปข้างนอกทุกครั้งที่ต้องการสูบบุหรี่ หรือ เลิกสูบบุหรี่ไปอย่างถาวร!

Interior air pollution and its effects on us all

We spend on average 14 hours a day in our houses, where the interior is polluted with substances such as tobacco, mold, construction materials, paint..., there are a number of sources of pollution within our own households. This pollution can lead to allergies, respiratory irritations and headaches. Pregnant women, children, elderly, and asthma sufferers are particularly vulnerable.

Some simple actions can help ameliorate the air quality inside your house and limit the risks it poses to everyone.

AIR OUT THE HOUSE 10 MINUTES PER DAY BY LEAVING THE WINDOWS OPEN

- restore the interior air
- reduce the concentration of pollutants in your house

THEERA AUTO

Automatic Gate System
Automatic Roller Shutter
Wireless Security System

Our shop is located
in front of Homepro
@ Hua Hin Market Village



ผู้นำเข้าและจำหน่าย
ประตูอัตโนมัติ
และระบบเตือนภัยไร้สาย



39/780 , Soi Hua Hin102,
Nhong Kae, Hua Hin,
Prachuabkirikhan 77110

Tel : 086-5298222,
084-1208330

E-mail : taweewutauto@hotmail.com

- if you have a ventilation system installed in your house, air circulation happens "naturally". In order to assure it functions well, never block the air openings and look after them often.

CHEMICAL PRODUCTS

Candles, incense, and sprays contain chemical substances that may provoke allergies or respiratory illnesses.

- Limit the use of these products. Try aerating to remove bad odors.

TOBACCO

Tobacco induces a negative effect on those nearby (lung cancer, cardiovascular problems, asthma and allergies to name a few). Even if you leave the window open while smoking, the fumes are absorbed into the house in the curtains, the carpet, and in fabrics, and continue emitting fumes into the air. Always go outside to smoke or stop smoking altogether.



Unique Furniture

ยูนิก เฟอร์นิเจอร์



Unique Flowers

ยูนิก ฟลาวเวอร์



www.UNIQUE-DECORATION.com

5604 Petchakasem Rd., Nongkae, Hua Hin, Prachuabkhirikhan
Tel : 081 880 9686

2nd floor HUA HIN MARKET VILLAGE (Opposite of HomePro)
Tel: 032 531 508, 081 880 9686

คุณแม่ลูกอ่อนโปรดฟังทางนี้!

สภาพสตรีที่ให้นมบุตรส่วนใหญ่มักพบกับอุปสรรคในการกลับมาดำเนินชีวิตประจำวัน กับการที่ต้องสวมบทบาทคุณแม่ลูกอ่อนในเวลาเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่ต้องกลับบ้านมาปฏิบัติหน้าที่คุณแม่ หลังเลิกงาน ซึ่งภาระดังกล่าวทำให้แทบหมดแรงในแต่ละวันไปเลยทีเดียว ดังนั้นเรามาดูกันว่า มีวิธีอะไรบ้างที่ช่วยลดความเหนื่อยแรงออกไปได้?

ใช้ชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อและบริโภคทุกอย่างอย่างที่มีประโยชน์ ระยะเวลาช่วงหลังการคลอดไม่ควร เข้าระบบลดน้ำหนักโดยทันที และคุณแม่ทั้งหลาย ควรบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กเข้าไปทดแทน เป็นอาหารเสริม

ปรับพฤติกรรมให้เข้ากับลูกน้อย

การทำงานบ้านสำคัญน้อยกว่าการได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ใช้เวลาช่วงที่ทารกหลับ ด้วยการนอนพักไปพร้อมๆ กันเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาสมบูรณ์

อย่าหักโหม

แน่นอนว่าเพื่อนๆ และญาติพี่น้องจะมาเยี่ยมสมาชิกใหม่กันไม่ขาดสาย คุณแม่ลูกอ่อนไม่จำเป็นต้องจัดมือสำหรับใหญ่รับรองพวกเขาเสมอไป การรับรองผู้มาเยี่ยม ด้วยกาแฟ หรือ คอกเทลง่ายๆ ก็เพียงพอสำหรับทำหน้าที่แม่บ้านที่ผ่านการให้กำเนิด ทารกมา

แบ่งหน้าที่กันกับคุณพ่อ

คุณพ่อลูกอ่อนก็สามารถช่วยงานคุณแม่ได้ เช่น การอาบน้ำให้ทารก ซักผ้า หรือ เปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นต้น หน้าที่ดังกล่าวไม่เพียงเป็นการผ่อนแรงคุณแม่เท่านั้น แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อกับลูกน้อยอีกด้วย



How to fight fatigue after having a baby

Returning home from the hospital after having your baby is a critical time to take care of yourself. This is a delicate time, as the "baby blues" may be present. Here are some tips to fight fatigue.

Adapt to a good rhythm: Stick to 3 daily meals. Now is not the time to go on a diet, your body needs to "recharge its batteries" and get vitamins. If the birth was a difficult one, your doctor will have prescribed you to iron pills.

Synchronize with your baby's rhythm: The household chores can wait! Take advantage of your baby's naptimes to take a rest yourself. Sleep is the best way to recharge your batteries.

Take it easy: Friends and family will certainly come by to visit. Do not put yourself up to an elaborate dinner party; rather, have visitors over for a coffee or cocktail, something simpler to set up

Get dad to help out: Have dad help out with the baby's bath, bottle, changing... Not only will it help you out but it will also give precious moments to father and baby.

เจ้าก Noodle ๒๕๐๑ หัวหิน

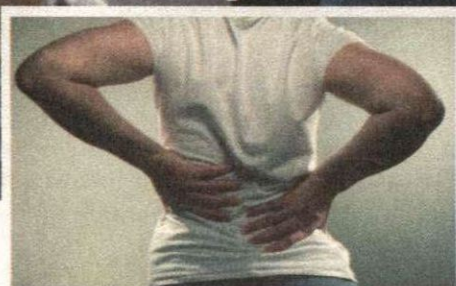
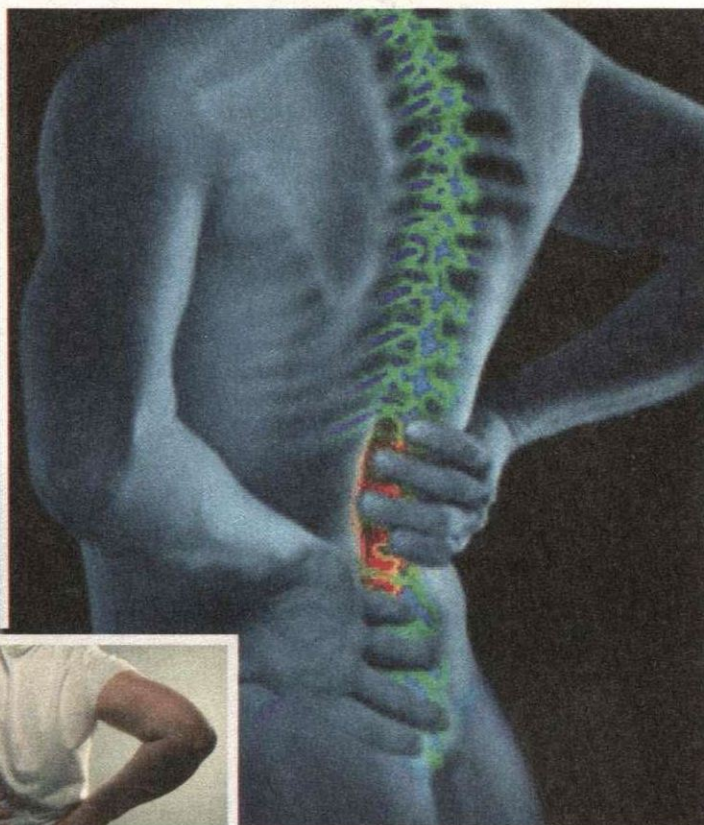
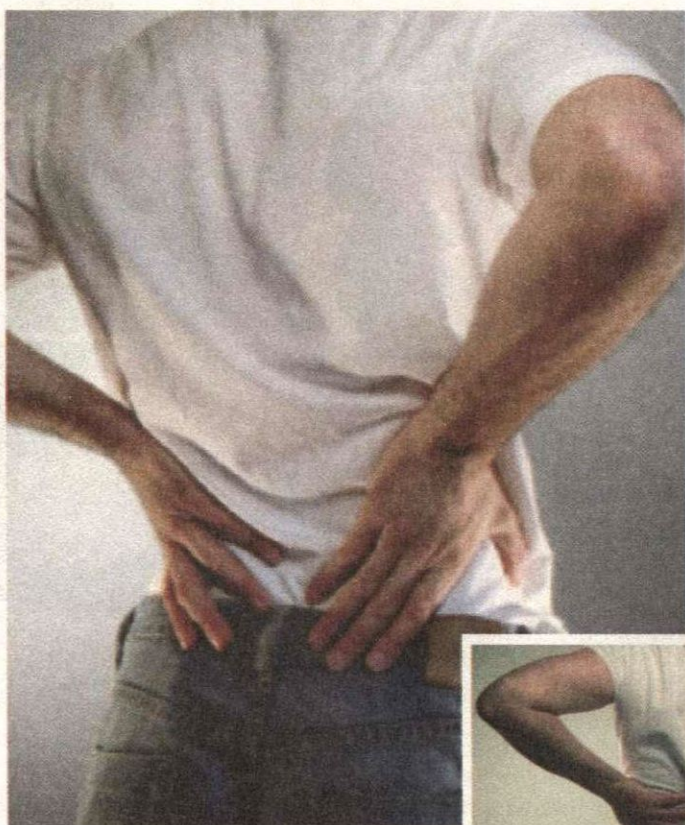
- ก๋วยเตี๋ยวหลอด, ก๋วยเตี๋ยวปลา, ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่
- ทอดจุ่ม นมจุ่ม (น้ำจิ้มรสเด็ด)
- ทอดคอกจุ่ม
- ข้าวผัด



เปิดบริการ

10.00 น. - 22.00 น.

155/7 ตร.ข้ามเขื่อนหัวถนน ถ.หัวหิน - เขาตะเกียบ ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110/โทร.0 32 536 969



ปวดหลังจากการทำงาน

ปวดหลังเป็นอุปสรรคในการทำงาน การทำความเข้าใจจะทำให้คุณสามารถหลีกเลี่ยงมันได้

สาเหตุของการปวดหลัง

สาเหตุของการปวดหลังอาจเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างของร่างกาย หรือสาเหตุอื่นๆ เช่น น้ำหนักตัว ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

4 สาเหตุหลักของอาการปวดหลังหลังจากการทำงาน

1. แรง เช่น การยกของหนักบ่อยๆ
2. ความถี่ หากมีการใช้กล้ามเนื้อหรือท่าทางในการทำงานซ้ำๆ กัน เช่น พิมพ์งาน เป็นเวลานานๆ โดยไม่ได้พักหรือเปลี่ยนอิริยาบถ ก็จะทำให้เกิดความล้าของกล้ามเนื้อ ซึ่งนำไปสู่การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้
3. ท่าทาง ทั้งในขณะ นั่ง ยืน เดิน หรือทำงาน ควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถก่อนที่จะเมื่อย หากต้องมีการทำงานในท่าเดิมมานานๆ เช่น พิมพ์งานด้วยคอมพิวเตอร์ หรือยืนทำงานในโรงงาน
4. ความเครียด ทำให้กล้ามเนื้อตึงได้ง่ายกว่าปกติ

วิธีหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ

- ออกกำลังกาย ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- ใส่ใจท่าทาง
 - ยืน หากต้องยืนเป็นเวลานาน ควรมีการพักขาข้างหนึ่งบนกล่อง หรือเก้าอี้เตี้ยๆ
 - นั่ง ควรเลือกเก้าอี้ที่ช่วยพยุงหลัง หากไม่มีควรหาหมอนหรือผ้าขนหนูรองช่วงหลัง ปรับความสูงให้พอเหมาะ คือ สามารถวางเท้าบนพื้นได้พอดี
 - ยกของ ควรย่อเข่าและขยับของที่จะยกให้เข้ามาใกล้ตัวให้ได้มากที่สุด ยกโดยใช้กำลังขา หากของหนักมากเกินไป ควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- จัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม เช่น หากต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ควรจัดหน้าจอ โต๊ะ เก้าอี้ที่นั่งทำงาน ให้ระดับพอเหมาะกับตัวผู้ใช้



- ลดความเครียด หากคุณมีความเครียดจะทำให้กล้ามเนื้อตึง เจ็บปวดได้ง่าย หากคุณเครียด วิธีง่ายๆ ที่ทำได้ คือ พักซักครู่ หายใจเข้าออกลึกๆ ออกไปเดินเล่น ซักครู่ หรือระบายความในใจกับเพื่อนที่ไว้ใจได้

หากยังมีอาการปวดหลังอยู่บ่อยๆ ไม่หายขาด ควรปรึกษาแพทย์ เฉพาะทาง ด้านกระดูกและกล้ามเนื้อ หรือ นักกายภาพบำบัด เพื่อป้องกัน ดูแลรักษาตัวเองที่ถูกต้อง

ณภัทร ไชยอาราม

คลินิกหัวหินกายภาพบำบัด

086-6992829, 032-531233

Back pain at work

Back pain can make it hard to do your job. Understanding it can help you avoid it.

What causes back pain?

Most back problems are probably the result of a combination of factors such as family history, weight, fitness and flexibility, lifestyle and work.

4 work – related factors are associated with increased risk of back pain and injury.

1. Force Exerting too much force on your back may cause injury as you might face injury if you frequently lift or move heavy object.
2. Repetition Overly repetitious tasks can lead to muscle fatigue or injury.
3. Posture Refers to your position when sitting, standing or performing a task. On average, your body can tolerate being in one position for about 20 minutes before you feel the need to adjust.
4. Stress You stress can lead to have muscle tension and tightness.

How to avoid injury

- **Be Fit** Keep your body weight in healthy range, you can do specific strengthening and stretching exercise that target your back and abdominal muscles. Strong and flexible muscles will help keep your back in shape.
- **Pay attention to posture** Good posture relaxes your muscles and requires minimal effort to balance your body.
- **Standing posture** If you stand for long periods, occasionally rest one foot on a stool or small box, hold reading material at eye level. Don't bend forward to do desk work or handwork.
- **Sitting posture** To promote comfort and good posture while sitting, choose a chair that supports your back. Adjust the chair so that your feet stay flat on the floor. If the chair doesn't support your lower back's curve, place a rolled towel or small pillow behind your lower back.
- **Lifting** Let your legs do the work area, try to decrease force and repetition and maintain healthy, safe posture. For instance, you might use lifting devices or adjustable equipment to help your lift loads. If you're on the phone most of the day, try a handset. If you work at a computer, make sure that your monitor and chair are positioned properly.
- **Address mental health concerns** Being under stress causes your muscles to tense, making you more prone to injury. And the more stress you feel, the lower your tolerance for pain. The way to minimize your stress are take a rest, deep-breathing exercise, take a walk around the block or talk about your frustrations with a trusted friend.

More information, talk to your orthopaedic doctor or physiotherapist for program of self care, exercise and treatments.

Napat Chairam

HuaHin Physiotherapy Clinic



ไม่ควรนอนคว่ำหน้า เพราะจะทำให้หลังแอ่น



นอนตะแคงกอดหมอนข้าง



นอนหงายโดยมีหมอนรองเข้า

HUAHIN
PHYSIOTHERAPY
CLINIC

SPORT INJURY
BACK PAIN
ARTRITIS
HERNIATED DISC SYNDROME

MUSCLE STRAIN
NECK PAIN
JOINT PROBLEM

By Experienced Physiotherapist

หากคุณมีปัญหา ปวดหลัง ปวดคอ บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
ปวดตึงกล้ามเนื้อ หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ข้ออักเสบ ฯลฯ
ปรึกษา คลินิกหัวหินกายภาพบำบัด

บำบัดและรักษาตามหลักวิชาการ โดยนักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญประสบการณ์
มากกว่า 10 ปี ไม่คิดค่าห้อง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม
More information Tel. 032-532841, 086-6992829

* We also have sports massage, Aromatherapy massage
Thai and foot massage, by Experienced therapist.

HuaHin Market Village
(TESCO LOTUS)

PHYSIOTHERAPY
★
Soi 88/1

Postbox 84
Bangkok

236/17 Soi 88/1 Petchkasem rd.
Hua Hin, Prachuapkhirikhun
(Nearby Hua Hin Market Village)



ราชเทวีคลินิก
RAJDHEVEE CLINIC

สาขา หัวหิน

ชั้น 3

หัวหินมาร์เกตวิลเลจ

โทร. 032 526 450-1



รักษาสิว, ฝ้า



ทำ Treatment, Laser



ลดริ้วรอย

บริการตรวจรักษา

โรคผิวหนัง สิว ฝ้า

Treatment, เลเซอร์

ฉีด Botox, กำจัดขนด้วย

เทคโนโลยีที่ทันสมัย

โดยแพทย์ผู้มีประสบการณ์

คลินิกคุณภาพสำหรับสุขภาพผิวของคุณ
Quality clinic for your healthy skin

ริ้วรอย (Wrinkle)

ในปัจจุบันเราต้องเผชิญกับมลภาวะ, แสงแดด รวมทั้งความเครียด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควรได้ ทุกวันนี้จึงมีนวัตกรรมหลายชนิดและหลากหลายวิธีการที่จะช่วยลดเลือนริ้วรอย

สำหรับริ้วรอยและวิธีการแก้ไขแบ่งได้โดยคร่าวๆดังนี้

1. ริ้วรอยขนาดเล็ก (Fine line) สามารถแก้ไขได้โดยการใช้ Nd Yag Laser, IPL, Fractional CO2 Laser ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการสร้าง Collagen ขึ้นในชั้นหนังแท้ (Dermis) ทำให้ผิวเรียบเนียนขึ้นและริ้วรอยลดลงได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่สะดวก รวดเร็ว ผลข้างเคียงน้อย วิธีนี้ควรจะทำหลายๆ ครั้งอย่างสม่ำเสมอ

2. ริ้วรอยที่เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าทำงานมากเกินไป เช่น ริ้วรอยระหว่างคิ้วที่เกิดจากการขมวดคิ้ว, ริ้วรอยหน้าผากที่เกิดจากการเลิกคิ้ว, รอยตีนกาที่เกิดขึ้น เวลายิ้ม ริ้วรอยพวกนี้สามารถแก้ไขโดยการฉีด Botox เพื่อคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ ให้ทำงานลดลง จะช่วยลดริ้วรอยลงได้อย่างชัดเจนเป็นวิธีที่นิยมในปัจจุบันสะดวก รวดเร็วและปลอดภัย แต่ผลของการรักษาจะอยู่ได้นาน 4-6 เดือน

3. ริ้วรอยที่เป็นร่องลึก เช่น ร่องแก้ม, ร่องลึกใต้ตา, ร่องลึกบริเวณมุมปาก แก้ไขโดยการ ฉีด Filler จำพวก Hyaluronic acid, collagen จะทำให้ร่องลึกตื้นขึ้นมาโดยทันที และผลการรักษาคงอยู่นานเป็นปี หรือนานกว่านั้นขึ้นอยู่กับสารที่ฉีด

น.พ.วรพจน์ ดาวเรือง

ราชเทวี คลินิก หัวหิน



Pollution, heat, and stress can cause unwanted wrinkles. There are many solutions to get rid of these wrinkles.

Wrinkles can be classified in 3 ways:

1) Fine line wrinkles. These can be minimized by Nd Yag Laser, IPL, Fractional CO2 Laser, which helps the skin produce collagen. This is easily applicable and efficient and has a low allergy risk.

2) Wrinkles caused by frequent movements of the face muscles on the forehead or on the cheeks (caused by smiling). Botox can soften the muscles where the wrinkles are located. Botox lasts only 6 months.

3) Deep wrinkles. These can be improved by Hyaluronic acid, collagen, which can tighten the muscles for a long time period, depending on the product.

Doctor Vorapoj Daorueng (M.D.)

Rajdhevee Clinic Hua Hin



Samsung Blue Earth: a solar mobile phone

หลังจากปล่อยโทรศัพท์มือถือ Samsung Eco E200 ออกมาได้ไม่นาน ผู้ผลิตมือถือสัญชาติเกาหลี Samsung ก็ได้ออกโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ ที่ใช้พลังงานจากแผงโซลาร์เซลล์ที่ติดมากับเครื่องที่มีชื่อว่า Samsung Blue Earth

Samsung มีนโยบายในการผลิตโทรศัพท์มือถือที่เป็นมิตรกับสภาพแวดล้อม เพื่อเป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับแบรนด์เช่นเดียวกับคู่แข่งจากค่ายอื่นๆ

ซึ่งก่อนหน้านี้ Samsung ได้เคยผลิตโทรศัพท์มือถือที่ทำมาจากวัสดุพลาสติกจากธรรมชาติ Bioplastic และตอนนี้ก็พัฒนาต่อมาเป็นรุ่น Blue Earth ซึ่งใช้วัสดุพลาสติกรีไซเคิลในการทำตัวเครื่อง ซึ่งเป็นการต่อยอดภาพลักษณ์ของ Samsung ในด้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น

โดยโทรศัพท์มือถือรุ่นนี้นั้น ได้มีการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ ไว้ด้านหลังเครื่องโดยที่ผู้ใช้ไม่จำเป็นต้องชาร์จแบตเตอรี่ เหมือนโทรศัพท์มือถือทั่วไป มากไปกว่านั้น เจ้า Blue Earth ยังใช้ไฟเพียงในขณะที่ใช้งานเพียง 30 มิลลิวัตต์เท่านั้น Samsung เน้นให้วัสดุของโทรศัพท์ที่รุ่นนี้เป็นมิตรมากที่สุดต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด รวมทั้งยังมาพร้อมกับเทคโนโลยีในเครื่องที่สามารถ คำนวณอัตราค่า CO2 ในกิจกรรมของผู้ใช้ ยกตัวอย่างเช่น เจ้า Blue Earth สามารถบอกได้ว่าการเดินเท้า จะสามารถช่วยลดจำนวนมลภาวะ ได้มากกว่าการใช้รถยนต์ ในระยะทางที่เท่ากันได้ เจ้า Blue Earth ได้ออกมาสู่ตลาดในยุโรปในไตรมาสที่สอง ซึ่งราคานั้นยังไม่มีเปิดเผยแต่อย่างใด

After Samsung Eco E200, the South Korean producer is moving toward a stronger ecological stance with its Samsung Blue Earth, which runs on solar energy

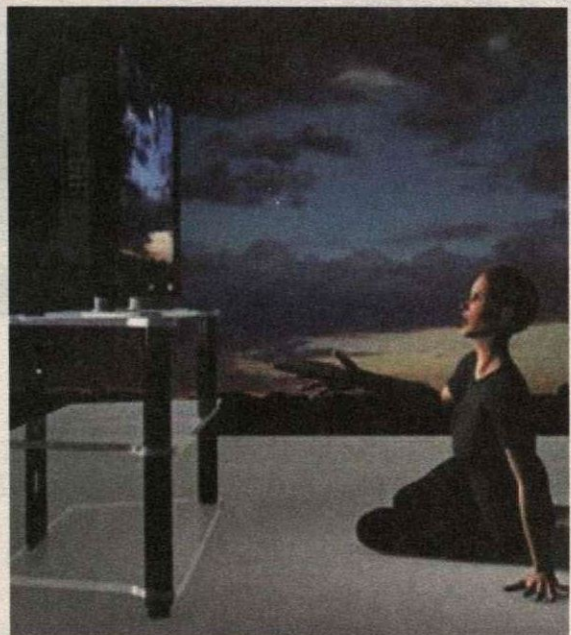
Samsung, like its competitors, has explored different ways of making a more ecologically friendly mobile telephone in order to give it a good reputation for corporate social responsibility. So after its Samsung E200 Eco with its bioplastic case, the company presents its Samsung Blue Earth, a mobile telephone that has its own solar panels. The idea is not a brand new one but it should perfect itself over time. The Samsung Blue Earth is made from recycled plastic parts, reinforcing its 'environmentalist' look.

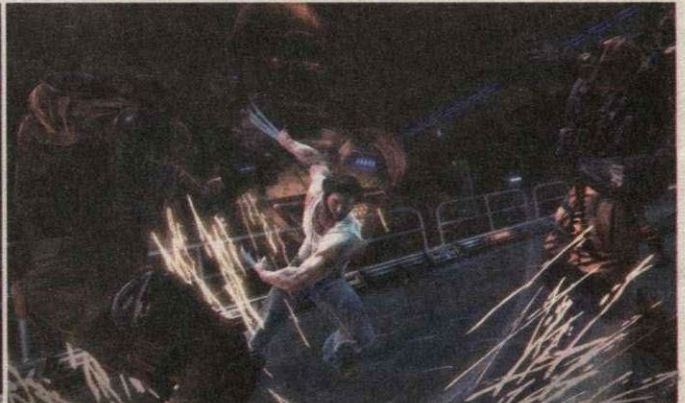
Samsung's environmental consciousness: The solar panel is at the back of the mobile phone, supposed to provide enough energy so that recharging the battery is not required. Nevertheless, the device comes with an economical battery charger that consumes only 30 milliwatts while in use, ranking it among the top of its kind. The materials that compose the Samsung Blue Earth telephone are intended to be the least harmful to the environment as possible. Its tactile screen was created with the fragility of the environment in mind, thus inside it has a pedometer that can calculate CO2 emission reductions, which measures for example the emissions you save by walking instead of traveling the same distance in your car. The Samsung Blue Earth should be available in the United Kingdom from the second semester of 2009 and will extend to other European countries. The price has not yet been unveiled.

ดูความฝันผ่านโทรทัศน์?

อีกไม่นาน การแสดงความฝันของแต่ละคนออกมาบนจอโทรทัศน์ กำลังจะเป็นจริง โดยนักทดลองชาวญี่ปุ่น ยูคิยาซุ คามิตานิ กำลังทำการทดลองและน่าจะได้รับผลสำเร็จในไม่ช้า โดยคามิตานิ และทีมงานของเขาสามารถจับคลื่นที่ดวงตาส่งไปยังสมองเพื่อตีความออกมาเป็นภาพที่เรามองเห็นได้สำเร็จ ดังนั้น คามิตานิ จึงทำการทดลองอ่านโค้ดสัญญาณที่แปลงออกมาเป็นภาพในสมอง เพื่อแสดงผลภาพที่เห็นออกมาทางจอแสดงผล "เพื่อให้เห็นภาพเดียวกันกับที่ปรากฏทางสายตา โดยอ่านจากสัญญาณที่สมองได้รับ" คามิตานิ กล่าว ดังนั้นขั้นต่อไปก็คือ "วันหนึ่งพวกเราอาจสามารถอ่านสัญญาณดังกล่าว ที่ถูกส่งมาจากการนึกคิด หรือความฝัน เพื่อแสดงออกมาทางจอแสดงผลเช่นเดียวกับการชมภาพยนตร์หรือ การชมรายการทีวี ยิ่งไปกว่านั้น" คามิตานิ กล่าวทิ้งท้าย

Researchers in Japan are trying to make dreams a reality. That's right: the ability to see your dreams on screen may soon be possible. Researcher Yukiyasu Kamitani and his team were able to capture the electric signal connecting the eye and the brain once an image fixes onto the retina. They also decoded this signal and they are determined to reconstruct the corresponding image that appears. "We visualized what one is able to see from his cerebral activity," the researcher quotes. The next step? "One day we may be able to see our dreams on-screen, just like in the movies," concluded Yukiyasu Kamitani.





PS3

X-Men Origins : Wolverine

เกมนี้ออกมาตามภาพยนตร์ที่เพิ่งเข้าฉายไปไม่นาน ผู้สร้างออกแบบเกมมาให้ผู้เล่นได้พบกับต้นกำเนิดของ วูฟเวอร์ลีน ตั้งแต่ตอนที่หลบหนีอยู่ในป่าแอฟริกา การต่อสู้ในเกมให้ความครบเครื่อง รวมทั้งการเคลื่อนไหวต่างๆนั้น ค่อนข้างออกมารุนแรงสะใจผู้เล่นที่ชอบแนว ฮาร์ดคอร์

X-Men Origins : Wolverine is a PlayStation 3 videogame. Just like the movie "X-Men Origins: Wolverine", the videogame puts you in the shoes of Wolverine, from his escape from the bunker after which he suffered from temporary memory loss, to his adventure through the African jungle. This videogame is a game of combat and is pretty brutal.

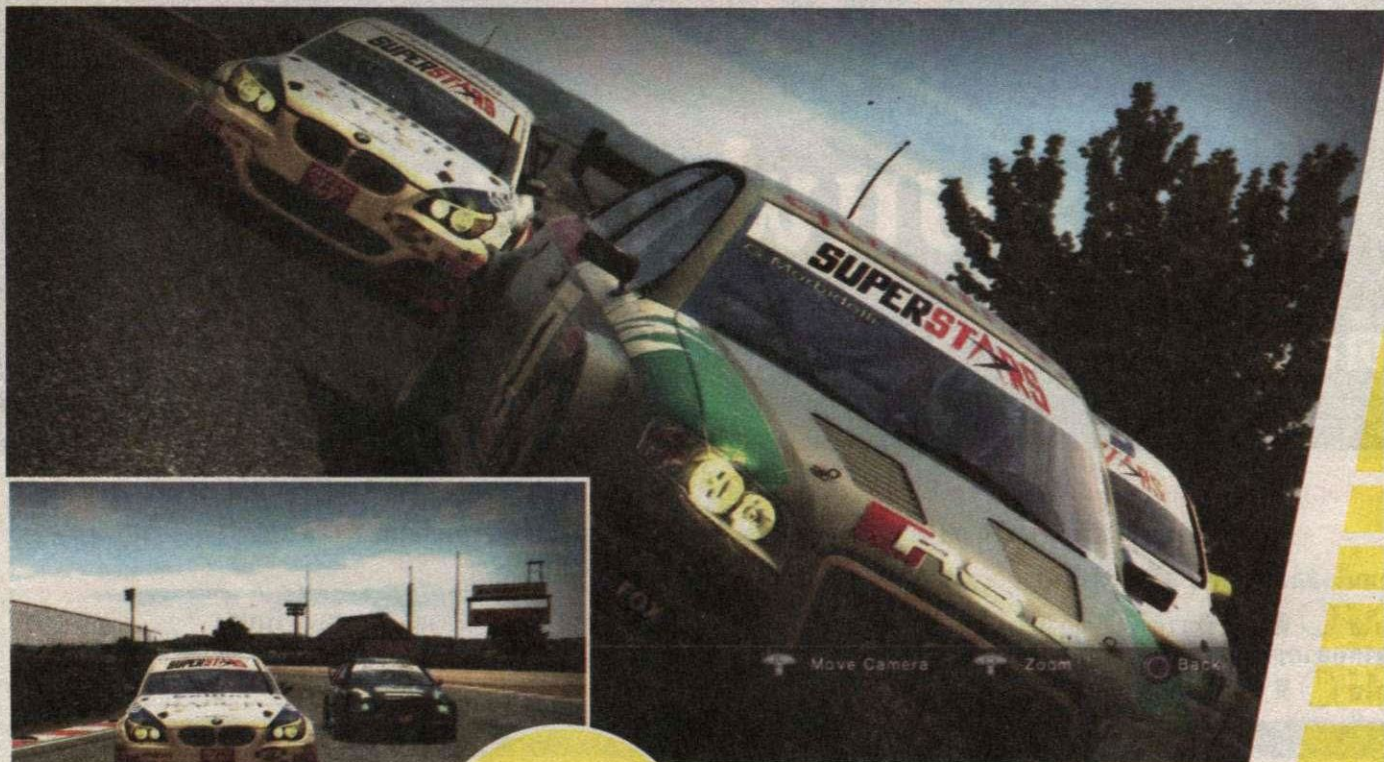
WII



Disney Th!nk Fast

สำหรับคอ Wii เกมนี้จะเป็นด้านทดสอบความรู้ของคุณกับโลกของดิสนีย์อย่างแท้จริง ผู้เล่นจะได้พบกับตัวการ์ตูนต่างๆ ในโลกของเจ้ามิกกี้ ไม่ว่าจะเป็น นีโม, ไลออน คิง หรือ เจ้ากาน้อย การเล่นก็เพียงแค่เลือกตัวการ์ตูนที่ต้องการและตอบคำถามให้ได้ เพื่อเก็บคะแนน

Disney Th!nk Fast is a Wii game that tests your general knowledge of the world of Disney. The players find themselves in the empire of Mickey, the world of Nemo, the kingdom of the Lion King, or even under the sea with the Little Mermaid. There are up to 10 different Disney personalities you can be transformed into if you answer the questions correctly.



PC

Superstars V8 Racing

Superstars V8 Racing เป็นการจำลองการแข่งขันชิงแชมป์อิตาลีสำหรับคอมพิวเตอร์ PC ซึ่งคุณภาพกราฟฟิกที่สร้างสรรค์ออกมานั้นมีรายละเอียดเหมือนจริงทุกประการ เกมนี้เหมาะสำหรับผู้ชื่นชอบความเร็ว และอยากลงปะลองความสามารถในระดับเวิร์ด คลาสสมจริง

Superstars V8 Racing Superstars V8 Racing is a game for your PC. It simulates an Italian car race in high technology, making it ultra realistic so you feel as if you are actually there at the racing championships. Superstars V8 Racing is for all amateurs and car racing aficionados.

P&C TOYS SHOP



ชั้น 3 ห้างหัวหินมาร์เก็ต วิลเลจ
3rd floor Hua Hin Market Village
Open daily 10 a.m. - 9.30 p.m.



Tel 081 941 1480, 086 387 9555

FREE

สำหรับแฟนพันธุ์แท้

นิตยสารสวัสดี หัวหิน ส่งถึงบ้าน ทุกที่ ทั่วโลก!

โปรดกรอกข้อมูลในคู่มือด้านล่าง ตัดและส่งส่วนนี้ มาพร้อมกับซองเปล่าขนาด A4 ติดแสตมป์สำหรับพัสดุน้ำหนัก 200 กรัม ส่งมาที่ :

นิตยสาร สวัสดี หัวหิน 71 ถ.แนบเคหาสน์ ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110

ความน่าสนใจของนิตยสาร สวัสดี หัวหิน

☐ พอใช้ ☐ ดี ☐ ดีมาก ☐ ต้องปรับปรุง

ความหลากหลายของเนื้อหา

☐ พอใช้ ☐ ดี ☐ ดีมาก ☐ ต้องปรับปรุง

การนำเสนอ ภาพประกอบ

☐ พอใช้ ☐ ดี ☐ ดีมาก ☐ ต้องปรับปรุง

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ข้อมูลชื่อที่อยู่ สำหรับรับนิตยสาร

ชื่อ - นามสกุล

ที่อยู่

เบอร์โทร.

วัน/เดือน/ปี เกิด

โปรดระบุ E-Mail Address เพื่อรับข่าวสารจาก หัวหิน :

Worldwide
Air Ticket and
Thailand

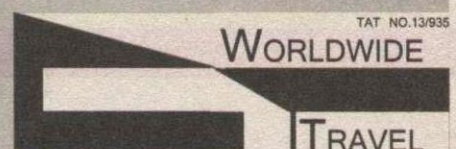
599 Baht
vat non inc.

Hotel Reservations
All Thailand
Transfer (BUS&BOAT)
TOUR OPERATOR
Pala U Waterfall
Sam Roi Yod National Park
Floating Market &
Rose Garden
River Kwai
Jungle Tour
Koh Talu Snockelling
TAXI SERVICE
MINIVAN SERVICE
And more...



Discover **more destinations** with us!

2/4 Naresdumri Rd. Hua Hin, Prachubkhiri Khan Thailand 77110
Mobile : 084 122 0485 Office : 032 530 527 E-mail : worldwidetravelhua-hin@hotmail.com



Only smile for 100% Happy FREE!



ด่วน!

เพิ่มประสิทธิภาพให้กับกิจการ
ของท่าน โดยใช้นิตยสาร สวัสดิ์ หัวหิน
ในการลงโฆษณาสินค้าและบริการ
และร่วมกันสร้างรอยยิ้มให้กับสังคม!
เริ่มต้นเพียงเดือนละ 1600 บาท เท่านั้น
JOIN US NOW!
PUBLISH YOUR ADVERTISING
WITH US START FROM ONLY
1600 baht/month

ก้าวไปพร้อมกัน มอบรอยยิ้มให้กันและกันตลอดไป
Always smile with Sawasdee Hua Hin!



ครอบคลุมทุก
พื้นที่ทั่วหัวหิน
COVER
ALL AREAS



เป็นหนึ่งในเรื่อง
คุณภาพ
BEST QUALITY



เนื้อหาครอบคลุม
ทุกความสนใจ
ALL INTERESTING
CONTENTS



นิตยสารของ
ทุกเพศ ทุกวัย
THE MAGAZINE
FOR EVERYONE



คำตอบของ
การลงทุนด้าน
โฆษณา
BEST CHOICE
FOR ADVERTISING



แจกฟรี

CONTACT : 032 530 650

ฉบับหน้า ต.ค. - ธ.ค. 52

พบกับ
นางสาวลิ้นจี่ นุชสี
นางสาวลิ้นจี่ นุชสี
นางสาวลิ้นจี่ นุชสี

BOONLEARN



OF CHATCHAI MARKET

PLUS
COLORS

MORE
TOPICS

BETTER
QUALITY

NEXT ISSUE OCT.-DEC.09